Niveau(x) d'enseignement: 9 Numéro EDUQ : 9370736
Centre d'intérêt: 914

Vieillir en beauté. 1 : [cahier pédagogique pour les intervenants auprès des personnes âgées / conception et rédaction, Nicole Bérubé... et al.]. -- [Montréal] : Commission des écoles catholiques de Montréal, Service des études, Secteur de l'éducation des adultes : Centre de ressources en éducation populaire, 1991.
iv, 190 p. : ill. ; 28 cm.

Titre de la couv. Comprend des bibliogr.

Vedette(s)-secondaire(s): Bérubé, Nicole * Commission des écoles catholiques de Montréal. Service des études. Secteur de l'éducation des adultes * Commission des écoles catholiques de Montréal. Centre de ressources en éducation populaire

---

Descripteur(s): Personne âgée * Vieillissement * Programme d'études * Santé physique * Santé mentale * Intégration sociale * Valeurs * Bonheur * Guide pédagogique * Education des adultes

---

Ce document propose d'établir une base de réflexion sur les préoccupation des personnes âgées et de mettre à la disposition des formateurs des outils andragogiques leur permettant d'amorcer et d'orienter le contenu de cette réflexion vers une démarche évolutive. Les aspects qui sont mis de l'avant reposent essentiellement sur la santé dans sa globalité, soit la santé physique, la santé psychologique et mentale, la santé sociale et la santé spirituelle. Après avoir précisé le contexte, la clientèle-cible, les intentions andragogiques, le contenu, les objectifs et la méthode d'utilisation du programme, le document présente les objectifs, contenu et activités proposés pour chacun des aspects retenus ayant trait à la santé des personnes âgées.

Type de document:

A7.118

LA COMMISSION
DES ÉCOLES CATHOLIQUES
DE MONTRÉAL

CÉCM

CENTRE DE DOCUMENTATION
CREP

CREP

Centre de ressources en
éducation populaire

VIEILLIR EN BEAUTÉ 1

Service des études
Secteur de l'éducation des adultes
juin 1991

A 7.118

1370736

Cahier pédagogique pour les intervenants auprès des personnes âgées

juin 1991

Conception et réd ction:

Nicole Bérubé
Lise Goulet-Jean
Huguette Poirier-Côté
Michelle Sicard-Giguère

Supervision et graphisme:

Hans van Bennekum

Traitement de texte:

Diane Marchand

À la page couverture:
Photo de Françoise Dolto, janvier 1987

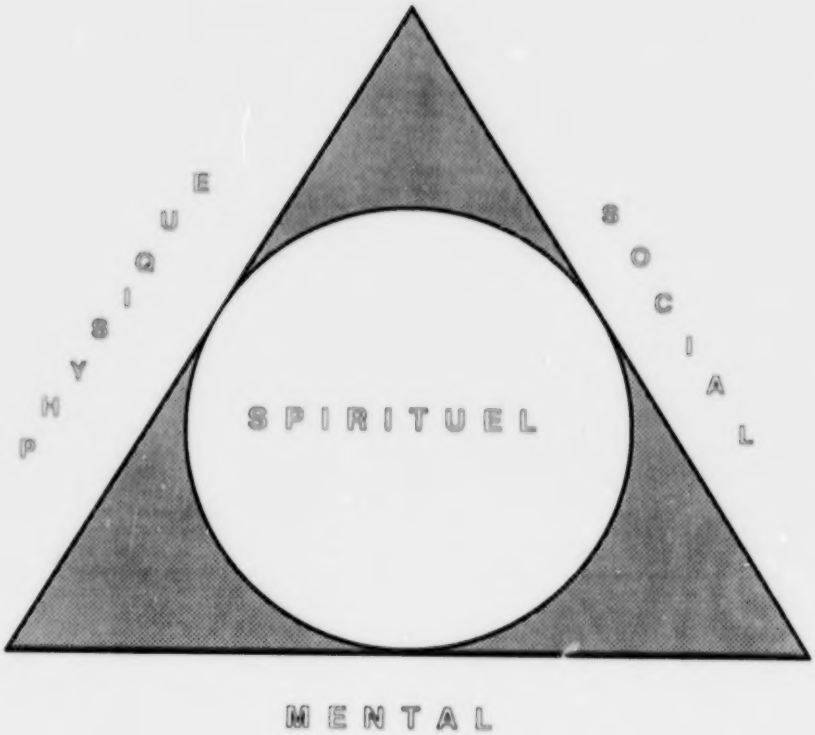

PHYSIQUE
SOCIAL
SPIRITUEL
MENTAL

TABLE DES MATIÈRES

Introduction et remerciements 1
Contexte 3
Clientèle cible 4
Intentions andragogiques 5
Contenu 6
Présentation des objectifs 7
Mot adressé à la clientèle 10
Méthode d'utilisation 12
Bibliographie 13

A. INTRODUCTION 17

Objectifs et contenu 19
Activité A.1: **Vieillir en beauté c'est** 20
Vieillir en beauté 21

Activité A.2: **Mes attentes, mes besoins** 22

Activité A.3: **Qu'est-ce que la santé? Qu'est ce que le vieillissement?** 24
La santé c'est quoi? Vieillir c'est quoi? 25
Y penser maintenant... vieillir plus tard 26

B. ASPECT PHYSIQUE 27

Objectifs et contenu 29
Normal à votre âge! 31
Activité B.1: **Le pouvoir sur ma santé** 32

Activité B.2: **La santé à 4 fois 20 ans** 33

Activité B.3: **Facteurs qui influencent la santé** 34
Les facteurs qui influencent ma santé 36

Activité B.4: **Quel âge a mon corps?** 39
Jeu-questionnaire: Quel âge a mon corps? 41

Activité B.5: **Facteurs de vieillissement physique** 49
Les systèmes de mon corps 51
Facteurs de vieillissement physique 53

Activité B.6: **Je suis ce que je mange** 69
Guide alimentaire quotidien (tableau) 71
Guide alimentaire canadien 73

Activité B.7: **Le stress en question** 75
Quel est votre niveau de stress? 77

C. ASPECT MENTAL ou PSYCHOLOGIQUE 81

Objectifs et contenu 83
Un peu d'humour 85
Activité C.1: **Mes ressources et mes limites** 86
Questionnaire: mes ressources et mes limites 88

Activité C.2: **Acceptation de son âge** 91
Questions sur le vieillissement 93
Grille-synthèse 94
Les étapes de la vie selon Érikson 95
Vivre avec son âge 97
Réflexion personnelle 100
Les divers aspects du potentiel humain 101
En route vers 100 ans et plus 102

Activité C.3: **Mes besoins** 105
La satisfaction de mes besoins 107
Fantaisie: ce que j'ai envie de vivre 108
Théorie des besoins 109
Moyens de satisfaire mes besoins 110

Activité C.4: **Rancunier ou susceptible? Faut en rire!** 113

Activité C.5: **Mon quotient de vieillissement** 116
Test: votre quotient de vieillissement 118

Activité C.6: **Mon pouvoir sur moi-même** 125
Mon pouvoir sur moi-même 128

D. ASPECT SOCIAL 131

Objectifs et contenu 133
Le bonheur 135
Activité D.1: **Mon réseau environnemental** 136
Exploration du réseau de soutien 138

Activité D.2: **La communication** 141
Questionnaire sur la communication 143
La communication 146
Les étapes à franchir 149
Les situations conflictuelles 150

Activité D.3: **La tendresse** 152
Les mille et un visages de la tendresse 154
Détente tendresse 155
J'ai besoin de tendresse 158
Donner de la tendresse 159
Recevoir de la tendresse 160
Je m'apprends la tendresse 162

E. ASPECT SPIRITUEL 165

Objectifs et contenu 167
Prière de relaxation 169
Activité E.1: **Bonheur et sens à sa vie** 170
Réflexions sur le bonheur 173
Le bonheur vu par Martin Gray 175

Le bonheur vu par Teilhard de Chardin 176
Découvrir un sens à sa vie 177

Activité E.2: **14 conseils pour vivre heureux** 179
Êtes-vous heureux? 14 ingrédients essentiels 181
Objets pour symboliser les 14 ingrédients du bonheur 190

Le masculin est utilisé à titre épicène pour simplifier la lecture des textes.

INTRODUCTION ET REMERCIEMENTS

Le présent document propose:

- d'établir une base de réflexion sur les préoccupations des personnes âgées;

- de mettre à la disposition des formateurs des outils andragogiques leur permettant d'amorcer et d'orienter le contenu de cette réflexion vers une démarche évolutive.

Depuis 10 ans les demandes pour ce cours ont été nombreuses et les attentes exprimées sont diversifiées.

Les personnes rejointes dans le "Vieillir en Beauté" sont des personnes de 50 ans et plus vivant en institution, dans un HLM ou encore impliquées dans des organismes communautaires, etc. Quel que soit l'âge, la réflexion de base sera la même pour tous. Toutefois, les activités pourront varier pour mieux s'ajuster aux différents groupes. Le formateur utilisera des méthodes andragogiques qui tiennent compte de la spécificité de la clientèle.

Les aspects qui seront mis de l'avant, reposeront essentiellement sur la santé dans sa globalité, soit:
- santé physique
- santé psychologique et mentale
- santé sociale
- santé spirituelle

Nous souhaitons que chacun des formateurs trouve dans ce document l'essentiel pour amorcer une démarche de réflexion sur ces aspects de la santé. Les activités proposées fourniront le support nécessaire à une telle démarche.

Cet apport pédagogique veut établir une certaine logique dans l'évolution de l'apprentissage, tout en laissant la place à la créativité du formateur et aux attentes ponctuelles qui surgissent chez les participants.

Nous tenons à remercier le secteur de l'éducation des adultes du Service des études qui nous a fourni les moyens nécessaires à la réalisation de ce projet. Cela signifie que la personne âgée a sa place comme apprenante et qu'elle mérite un soutien de qualité dans ses apprentissages.

Un merci également à tous ceux qui ont collaboré de près ou de loin à l'élaboration de ce document.

Puisse-t-il être un apport précieux pour ceux qui s'engageront dans une démarche de réflexion avec des participants qui souhaitent s'interroger sur le vieillissement et se donner des moyens concrets pour mieux "Vieillir en Beauté".

Nicole Bérubé
Lise Goulet-Jean
Huguette Poirier-Côté
Michelle Sicard-Giguère
Hans van Bennekum

CONTEXTE

Le vieillissement de la population est une réalité qu'on ne saurait ignorer. En effet, les personnes âgées formeront en l'an 2 000 une ressource importante dans la mesure où ces mêmes personnes auront appris à s'adapter à leur propre vieillissement.

Les progrès de la médecine auront favorisé la longévité mais pas nécessairement la qualité de vie des personnes vieillissantes.

La prise en charge à temps plein par l'Etat Providence infantilise l'être humain, sans compter la portée économique qui y est rattachée et qui devient de plus en plus lourde pour la société.

L'Etat Providence qui répondait tant bien que mal aux divers besoins des aînés, tend maintenant à les responsabiliser davantage. Ainsi, les aînés pourront assumer beaucoup plus longtemps leur autonomie et jouir d'une qualité de vie plus stimulante parce que génératrice d'efforts créateurs.

Pour ces raisons, il est impératif de fournir à ces personnes en changement le support auquel elles ont droit pour développer des attitudes et des comportements susceptibles de répondre à cette prise en charge.

Réussir sa vie est une tâche qui nécessite beaucoup d'apprentissages. Les changements, au cours de l'existence, se font nombreux et il faut donc sans cesse s'adapter à des situations nouvelles. Bien vieillir exige certaines connaissances de base de ces changements qui permettent de mieux cerner la problématique et découvrir des moyens pour mieux s'y adapter.

C'est dans ce contexte que le cours "Vieillir en Beauté" a pris forme et souhaite apporter le support attendu à toute personne qui s'interroge sur les changements qui surviennent.

Apprendre pour mieux cerner les réalités nouvelles et les intégrer à sa propre expérience de vie.

Apprendre pour rendre plus dynamique sa vie quotidienne.

Apprendre pour mieux savoir contourner les difficultés inhérentes à l'existence.

Apprendre pour sa propre satisfaction et sa joie personnelle.

Apprendre pour conserver un intérêt envers tout ce qui interpelle la vie et, par conséquent, demeurer intéressant et actif pour la collectivité.

Apprendre pour se doter d'une qualité d'être qui devient référence valable pour son entourage.

Apprendre pour grandir, bien vivre et surtout bien vieillir.

CLIENTÈLE CIBLE

Comme nous l'avons dit précédemment, ce cours s'adresse aux personnes de 50 ans et plus. À cet âge, la conscientisation de son propre vieillissement prend de plus en plus d'importance et les pertes de l'existence commencent à se faire sentir plus nombreuses.

Comme notre état de santé nous reflète le miroir de notre propre vieillissement, le "Vieillir en Beauté" dans une première approche, vise spécialement les personnes qui sentent le besoin de réfléchir sur les pertes de l'existence tant sur le plan physique, psychologique, social, affectif, etc. et qui souhaitent, en même temps, se donner des moyens pour mieux s'adapter à ces multiples changements et à en atténuer les effets négatifs.

Plus cette conscientisation se fera vers l'âge de la maturité, plus elle aura de chance de développer, chez l'apprenant, des attitudes positives face à son vieillissement.

Il n'en demeure pas moins que les personnes plus âgées puiseront, au contact des autres, des façons d'être qui leur apporteront une stimulation à considérer les obstacles de la vie quotidienne d'une façon plus positive.

Le "Vieillir en beauté" offre à ces personnes un moyen de se dépasser et d'offrir aux générations qui suivent une réflexion sur le sens de la vie.

Enfin, pour les personnes que l'existence aura éprouvées plus profondément, le "Vieillir en Beauté" souhaite leur fournir un contact chaleureux qui ravivera l'énergie toujours présente pour une meilleure qualité d'être.

INTENTIONS ANDRAGOGIQUES

La plupart des personnes vieillissantes portent en elles un vécu qui les aura amenées à franchir les différentes étapes de leur vie avec une certaine satisfaction, sans exclure toutefois les difficultés de parcours inhérentes à la vie.

Les expériences des participants sont le reflet de leurs réussites ou de leurs difficultés et ils tenteront de mettre celles-ci en évidence pour mieux se confirmer dans ce qu'ils sont, ou encore se confronter à la réalité des personnes qui feront partie du groupe.

Il importe donc, pour les formateurs d'être très présents au vécu de ces personnes; les participants se retrouveront ainsi dans leur cheminement et cela favorisera un échange qui leur permettra de puiser dans l'expérience des autres.

Parallèlement, des notions de savoir basées sur des études gérontologiques viendront enrichir et compléter ces informations afin de permettre une meilleure intégration.

Des activités de mise en situation, telles que: diade, travail en équipe, discussion, tour de table fourniront le support nécessaire à ce nouvel apprentissage.

Il importe que ces activités amènent la personne âgée à s'interroger sur les différents aspects de sa situation de vie et la rendent plus consciente des changements possibles.

Enfin, une activité d'intégration ou d'évaluation permettra de mieux cerner les acquis de chacun et d'en dégager ainsi l'évidence d'un mieux-être.

Une ouverture plus grande au "savoir être" de chacun orientera en quelque sorte la démarche dans un continuum de développement.

Dans ce cours "Vieillir en Beauté", le formateur favorisera chez les aînés la découverte d'un sens à leur vie présente et d'une signification à leurs souffrances. Ainsi, ce cours leur permettra, tout en étant témoin de la finitude de l'existence, de considérer cette réalité non pas à travers un regard qui démissionne, mais à travers un regard de paix, de sérénité et de croissance.

CONTENU

Le cours "Vieillir en Beauté !" propose aux participants une démarche de conscientisation de tout ce qui englobe la personne humaine dans son développement.

On évoquera donc les différents aspects de la santé: santé physique, mentale, sociale et spirituelle.

Les sujets abordés seront:

Santé physique:
- notions de vieillissement;
- alimentation;
- conditionnement physique;
- démédicalisation;
- dépendance aux drogues récréatives.

Santé mentale et psychologique:
- prise de conscience de son image;
- découverte de ses ressources, limites et besoins;
- pyramide des besoins de Maslow
- les étapes de la vie;
- l'acceptation de son âge;
- la pensée positive et le pouvoir sur soi, et sur ses émotions.

Santé sociale:
- attitudes et comportements favorables à une meilleure intégration sociale;
- communication affective;
- réseau social et de soutien
- droits et devoirs comme citoyen âgé.

Santé spirituelle:
- sens que l'on donne à sa vie à travers son expérience humaine

PRÉSENTATION DES OBJECTIFS

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Prendre conscience de sa réalité comme personne vieillissante afin de mieux faire face aux changements et d'améliorer sa qualité de vie.
- Développer ses propres ressources pour prendre en charge son mieux-être physique, psychologique, social et spirituel.

OBJECTIFS TERMINAUX

- Expliquer comment certains facteurs physiques, psychologiques, sociaux et spirituels influencent sa qualité de vie en tant que personne vieillissante.
- Utiliser ses propres ressources en respectant ses limites afin d'améliorer sa qualité de vie.
- S'informer sur les ressources existantes qui permettent de conserver son autonomie.

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES	ÉLÉMENTS DE CONTENU
La personne sera capable de:	
INTRODUCTION	
1. Identifier les divers aspects du vieillissement	- attentes et besoins - les quatre aspects de la santé: physique, mental, social et spirituel
ASPECT PHYSIQUE	
2. Définir la santé et reconnaître les divers aspects de la santé.	- les bases de la santé - vieillissement normal et précoce - facteurs héréditaires
3. Identifier comment l'alimentation et la consommation de certains produits affectent l'état de santé de la personne	- guide alimentaire canadien - démédicalisation - alcool, drogues récréatives
4. Expliquer comment le mouvement et la respiration influencent l'état de santé de la personne.	- activités physiques - repos, détente, stress - respect de l'environnement - respiration, oxygénation
ASPECT MENTAL ET PSYCHOLOGIQUE	
5. Décrire sa perception de soi comme personne vieillissante.	- mon image - mes ressources et limites - ma place dans le temps et l'espace
6. Distinguer les diverses étapes de la vie et l'adaptation au changement qu'elles exigent.	- étapes de la vie - rôle de chaque étape - acceptation de son âge

7. Identifier certains de ses besoins comme personne qui avance en âge et des moyens pour les satisfaire.	- pyramide de besoins de Maslow - moyens de satisfaire un besoin
8. Trouver des moyens pour mieux faire face aux problèmes reliés au vieillissement.	- pensée positive - pouvoir sur soi - les émotions

ASPECT SOCIAL

9. Décrire sommairement certains aspects de la communication.	- attitudes et comportements favorables et nuisibles - affectivité - tendresse - sexualité
10. Distinguer divers aspects du rôle social de la personne âgée	- réseau social et de soutien (famille, amis, voisins) - engagement social - droits et devoirs - ressources et support du milieu - respect de l'environnement

ASPECT SPIRITUEL

11. Situer son expérience humaine dans la recherche d'un sens à sa vie.	- sens à sa vie - signification du bonheur et de la souffrance

MOT ADRESSÉ A LA CLIENTÈLE

Avant d'amorcer cette démarche, il importe de bien saisir ce que signifie pour vous le titre "Vieillir en Beauté", afin d'éviter tout malentendu découlant d'une perception bien différente de ce qu'il peut représenter pour chacun d'entre nous.

Pour certains, il pourrait signifier la beauté extérieure où l'anti-ride, le fard, la coiffure rehaussée feraient partie de quelques bons trucs pour paraître à son meilleur.

Pour d'autres, c'est un euphémisme. "Vieillir en beauté" laisse présager qu'on avance en âge et que le déclin est présent.

Mais pour nous, "Vieillir en Beauté" signifie bien autre chose.

"VIEILLIR EN BEAUTÉ" c'est maintenir ses capacités motrices afin de s'assurer une plus grande autonomie;

"VIEILLIR EN BEAUTÉ" c'est prolonger son existence dans un "mieux-être" et une qualité de vie capable d'entretenir et de régénérer des liens affectifs;

"VIEILLIR EN BEAUTÉ" c'est se donner une vie intérieure pour mieux refléter un visage serein, paisible qui exprime un engagement au même titre que celui qui a tissé la trame des autres étapes de sa vie;

"VIEILLIR EN BEAUTÉ" c'est faire partie d'un groupe social ayant des droits et des devoirs;

"VIEILLIR EN BEAUTÉ" c'est prendre sa part de responsabilités dans la qualité de vie de son environnement;

"VIEILLIR EN BEAUTÉ" c'est s'ouvrir aux réalités nouvelles tout en transmettant la mémoire du patrimoine culturel;

"VIEILLIR EN BEAUTÉ" c'est grandir et s'adapter aux pertes nombreuses de l'existence tout en découvrant un sens nouveau à la vie;

"VIEILLIR EN BEAUTÉ" c'est s'interroger sur les questions fondamentales de l'existence et les intégrer à sa propre expérience.

"VIEILLIR EN BEAUTÉ" c'est en quelque sorte regarder son dernier tour de piste avec des yeux de lumière.

Michelle Sicard-Giguère

MÉTHODE D'UTILISATION

Pour mieux s'imprégner de la philosophie de base qui sous-tend le programme "Vieillir en Beauté I", il est important de s'inspirer des différents textes du préambule de ce document, tels que: introduction, intentions andragogiques, clientèle cible, contexte, etc.

Dans un deuxième temps, il est bon de se familiariser avec les objectifs terminaux, généraux et intermédiaires afin de respecter l'orientation proposée dans ledit document.

Nous voulons attirer votre attention sur l'importance d'établir une certaine philosophie de base autour des objectifs du "Vieillir en Beauté I". Cette orientation décrit l'approche spécifique de l'équipe en gérontologie du Centre de ressources en éducation populaire de la C.E.C.M., à savoir: favoriser l'autonomie et la responsabilisation de la personne vieillissante.

Les éléments de contenu seront soutenus par des activités suggérées. Il sera possible de les utiliser comme telles ou pas, ou d'en changer l'ordre de présentation, ou encore d'en concevoir d'autres, mieux adaptées à votre groupe. Pour cette raison tous les éléments du contenu ne trouveront pas nécessairement des textes ou des activités à l'appui. Les formateurs pourront alors les puiser dans leurs propres ressources et ainsi laisser libre cours à leur initiative quant aux choix privilégié. Comme vous pouvez le constater, ce document ne veut pas s'implanter avec une rigidité qui ne laisse aucune place à l'initiative et à la créativité de chacun. Au contraire, les activités proposées sont là comme support et accompagnement.

Vous trouverez également des textes pour les formateurs et pour les participants comme apport supplémentaire.

Il est à noter qu'il devient pertinent de s'en tenir aux objectifs actuels du "Vieillir en Beauté I" afin de respecter les objectifs d'un "Vieillir en Beauté II" qui, éventuellement, fera l'objet d'un autre projet de formation. Tout ceci, enfin, pour assurer une continuité dans la démarche.

BIBLIOGRAPHIE

	TITRE	AUTEUR	ASPECT	COTE du centre de documentation C.R.É.P.
1.	"Le Corps a ses Raisons"	Bertherat T. et Burns, Carol Seuil 1976	Santé	A.6.18
2.	"Les Saisons du Corps"	Bertherat, Thérèse Albin Michel 1985	Santé	A.6.5
3.	"Pour arrêter de vieillir"	Birkinshaw, Elsye Québec-Amérique 1987, 156 pages	Santé	A.7.49
4.	"DÉLASSEMENT-SANTÉ" (jeux de mouvement)	Collaboration: Loisirs-Montréal 872-6211 - 1986 Ass. Mont-loisirs-aînés	Santé	A.7.53
5.	"Vivre bien, vivre longtemps"	Coutu, Lucien Héritage, 1989, 367 p.	Santé	
6.	"Les médecines douces au Québec"	De Grandmont, Monique Québec-Amérique 1986, 166 pages	Santé	1.2.26
7.	"Guide de l'alimentation saine et naturelle"	Frappier, René Édition Asclépiade	Santé	i.1.44
8.	"Les plaisirs du Stress"	Hansaw, G. et Peter Dr. Éd. de l'Homme 1987, 255 pages	Santé	A.6.157
9.	"Activités physiques au 3e âge"	Harichaux, R. Rougier, G. Palis, M. Collection Sport et Santé 1982	Santé	A.7.110
10.	"Combler ses besoins en Calcium"	Hunter, Denise Éd. de l'Homme 1986, 234 pages	Santé	
11.	"La cuisine pour les aînés"	Hunter, Denise Éd. de l'Homme 1985, 220 pages	Santé	

	TITRE	AUTEUR	ASPECT	COTE du centre de documentation C.R.É.P.
12.	"Le défi alimentaire de la femme"	Lambert-Lagacé, Louise Éd. de l'Homme 1988, 149 pages	Santé	A.8.41
13.	"Bonne table, bon sens"	Lindsay, Anne Éd. "La Presse" 1986, 270 pages	Santé	
14.	"Rajeunir par la Technique Nadeau"	Maher, Colette Québec-Amérique 1984, 140 pages	Santé	1.2.22
15.	"Il faut prendre le sommeil quand il passe"	Ministère des Affaires Sociales - Dir des Communications	Santé	
16.	"Nouveau dictionnaire des médicaments"	Mongeau, Serge et Roy, Marie-Claude Québec-Amérique 1988, 861 pages	Santé	1.1.3
17.	"L'éveil à la Respiration" (anim.)	Orr, Léonard Édition "L'entier" 1986	Santé	A.6.104
18.	"Le pouvoir de se guérir ou de s'autodétruire"	Pelletier, Kenneth-R. Québec-Amérique 1984, 367 pages	Santé	
19.	L'ANTI-AGE"	Rouviex, André Dr. Édition O. Orban 1980	Santé	A.7.28
20.	"Se libérer des tranquilisants"	Roy, Marie-Claude Québec-Amérique 1990	Santé	i.1.52
21.	"Stress, sans détresse"	Selye, Hans Edition "La Presse" 1974	Santé	A.6.156
22.	"Découvrons la Réflexologie"	Turgeon, Madeleine Edition Mortagne 234 pages	Santé	
23.	"Une mémoire en forme de 7 à 77 ans"	Gose, Kathleen et Lewi, Gloria Éd. Libre Expression 1988, 149 pages	Psychologie	A.7.61

	TITRE	AUTEUR	ASPECT	COTE du centre de documentation C.R.É.P.
24.	"Vivre l'amour"	Mandel, R.S. Stanké Collection parcours	Psychologie	A.6.129
25.	"Quand on veut, on peut"	Peale Normand Vincent Édition "Un monde différent" 1986	Psychologie	A.6.63
26.	"Gagnant dans la Vie"	Poulin, Michel Libre expression 1985	Psychologie	A.6.114
27.	"Communication et épanouissement personnel" Relation d'entraide	Auger, Lucien C.I.M. Édition de l'homme	Social	A.6.21
28.	"Les Secrets de la Communication"	Bandler et Grinder Édition Le jour Collection Actualisation 1982	Social	A.6.11
29.	"AGENDA" Loisirs scientifiques	Leclerc, Yvon P.U.Q. Édition Québec-Sciences	Social	A.12.18
30.	"Le Bonheur possible"	Blondin, R. Édition de l'Homme 1983	Spirituel	A.6.163
31.	"Paroles pour les Ainés"	Cailloux, André Édition Paulines 1986	Spirituel	
32.	"Et passe la Vie"	Charest, Suzanne Collection Anne Signer-Deselie 1987	Spirituel	A.6.108
33.	"Le Prophète"	Gilbran Khalil collection cahiers des poètes catholiques Casterman 1956	Spirituel	A.6.20
34.	"Aimer, perdre et grandir"	Monbourquette, Jean Édition du Richelieu Novalis 1983	Spirituel	A.6.78

	TITRE	AUTEUR	ASPECT	COTE du centre de documentation C.R.É.P.
35.	"Même le Couchant peut être beau"	Niquet, Gilberte Édition Nouvelle Cité-Parie 1983	Spirituel	A.7.10
36.	"Le Chemin le moins fréquenté"	Peck, Scott Laffont 1987	Spirituel	A.6.101
37.	"Les renoncements nécessaires"	Viorst, J. Collection Rép. Robert Laft	Spirituel	A.6.134
38.	"Défis de la retraite"	Collaboration Chez Novalis 1988	tous les aspects	A.7.86
39.	"Les Nouveaux Vieux"	Badou, Gérard Pré aux Clercs 1989	pour formateurs	
40.	"Psychologie du Vieillissement"	Hétu, Jean-Luc Méridien 1988	pour formateurs	A.10.6
41.	"Vieillesse, Démence et Société"	Pageot Édition Méridien	pour formateurs	A.7.77
42.	"Le Temps a plié ses ses voiles"	Rinfret, Gaston P.U.L. 1990	pour formateurs	
43.	"Vieillir à travers le Monde	Santerre et Létourneau Université Laval	pour formateurs	A.7.62

A. INTRODUCTION

Le départ
Jean-Paul Lemieux
1980

A. INTRODUCTION

OBJECTIF INTERMÉDIAIRE	ÉLÉMENTS DE CONTENU
1. Identifier les divers aspects du vieillissement	- attentes et besoins - les quatre aspects de la santé: physique, mental (psychologique), social et spirituel

ACTIVITÉS

A.1 Vieillir en beauté, c'est....

A.2 Mes attentes, mes besoins

A.3 Qu'est-ce que la santé?
Qu'est-ce que le vieillissement?

TEXTES

- Vieillir en beauté c'est...
- La santé c'est quoi? Vieillir c'est quoi?
- Y penser maintenant ... vieillir plus tard!

ACTIVITÉ A.1

TITRE — VIEILLIR EN BEAUTÉ, c'est...

TYPE D'ACTIVITÉ — Démarrage — DURÉE 45 minutes

OBJECTIF — S'exprimer sur le sens de la réalité "Vieillir en Beauté" afin de se donner un référentiel commun.

DÉROULEMENT

- Demander à chaque participant ce que signifie pour lui l'expression "Vieillir en Beauté".
- L'animateur note au tableau chacune des définitions exprimées.
- Distribuer le texte intitulé: **"Vieillir en Beauté".**
- Lire le texte à haute voix au groupe, avec fond musical et clarifier chacune des expressions, s'il y a lieu.
- Demander aux participants de choisir lequel des paragraphes se rapproche le plus de sa réalité.
- Conclure en soulignant la diversité des "Vieillir en Beauté".
- Revenir sur les idées émises à l'étape 1 et 2.

REMARQUES

- L'animateur doit être attentif à ce qu'aucun jugement de valeur ne soit porté sur les idées émises au cours de cette activité.
- Comme c'est une activité de première rencontre, l'animateur doit respecter les silences de certains participants.

NOM DE L'AUTEURE DE L'ACTIVITÉ — Michelle Sicard-Giguère

"VIEILLIR EN BEAUTÉ"

"VIEILLIR EN BEAUTÉ" c'est maintenir ses capacités motrices afin de s'assurer une plus grande autonomie.

"VIEILLIR EN BEAUTÉ" c'est prolonger son existence dans un "mieux-être" et une qualité de vie capable d'entretenir et de régénérer des liens affectifs.

"VIEILLIR EN BEAUTÉ" c'est se donner une vie intérieure pour mieux refléter un visage serein, paisible qui exprime un engagement au même titre que celui qui a tissé la trame des autres étapes de sa vie.

"VIEILLIR EN BEAUTÉ" c'est faire partie d'un groupe social ayant des droits et des devoirs.

"VIEILLIR EN BEAUTÉ" c'est prendre sa part de responsabilités dans la qualité de vie de son environnement.

"VIEILLIR EN BEAUTÉ" c'est s'ouvrir aux réalités nouvelles tout en transmettant la mémoire du patrimoine culturel.

"VIEILLIR EN BEAUTÉ" c'est grandir et s'adapter aux pertes nombreuses de l'existence en découvrant un sens nouveau à la vie.

"VIEILLIR EN BEAUTÉ" c'est s'interroger sur les questions fondamentales de l'existence et les intégrer à sa propre expérience.

"VIEILLIR EN BEAUTÉ" c'est en quelque sorte regarder son dernier tour de piste avec des yeux de lumière.

Michelle Sicard-Giguère

ACTIVITÉ A.2

TITRE — MES ATTENTES, MES BESOINS

TYPE D'ACTIVITÉ — Échange en petits groupes, discussion — DURÉE 1 h 30

OBJECTIFS

- Exprimer ses attentes afin de favoriser une démarche mieux adaptée au groupe.
- Décrire les objectifs et le contenu du cours.

DÉROULEMENT

- Demander à chaque participant s'il a déjà eu l'occasion de faire des démarches d'apprentissage antérieures dans le cadre d'activités socio-culturelles.
- Inviter les participants à réfléchir, seuls, sur les raisons qui les amènent à s'inscrire à ce cours.
- Former des équipes de 3, 4 ou 5 personnes suivant le nombre inscrit et demander d'exprimer leurs attentes face à ce cours (voir remarque I).
- Un ou une secrétaire inscrira sur une grande feuille les opinions émises et sera le porte-parole de son équipe lors de la plénière.
- À partir des attentes exprimées sur les grandes feuilles, l'animateur fera ressortir les besoins à satisfaire reliés à ces mêmes attentes (voir remarque II).
- Dans un exposé, l'animateur énoncera les objectifs du cours "Vieillir en beauté I" ainsi que son contenu. Il fera un parallèle avec ce qui aura été exprimé par les participants et les éléments du contenu du cours.

- Si les besoins exprimés ne peuvent être rejoints par le contenu à cause de la grande variété des besoins et les limites du temps, l'animateur invitera le groupe à prioriser ses attentes et ouvrira une porte vers une démarche ultérieure pour les besoins qui ne pourront être satisfaits au cours de la présente démarche.

- Demander à chacun s'il se sent maintenant assez concerné par le contenu pour y trouver un intérêt soutenu.

- L'animateur informera les participants qu'il existe peut-être des cours, des volumes, qui répondraient aux problématiques que nous ne pouvons retenir dans la présente démarche.

REMARQUES

- Le fait d'exprimer ses idées en petit groupe permet un meilleur contact entre les participants et favorise un échange non menaçant.

- Il est important pour le formateur de faire la distinction entre les deux notions "Attentes et besoins" pour la réussite dynamique de l'activité.

  Ex.: Attente: Je m'attends à ce qu'on parle de la mémoire.

  Besoin: Comprendre ce qui arrive à ma mémoire quand j'avance en âge et tenter d'arrêter la détérioration de cette fonction.

MATÉRIEL

Grandes feuilles
Crayons feutre
Tableau

NOM DE L'AUTEURE DE L'ACTIVITÉ

Michelle Sicard-Giguère

ACTIVITÉ A.3

TITRE

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ?
QU'EST-CE QUE LE VIEILLISSEMENT?

TYPE D'ACTIVITÉ

Remue-méninges

DURÉE 1 h 30

OBJECTIFS

- Définir les notions de santé et de vieillissement.
- Identifier quatre aspects de la santé.

DÉROULEMENT

- Expliquer les objectifs et le contenu de l'activité.
- Demander aux participants ce que signifie pour eux la notion de "SANTÉ" et écrire les remarques au tableau.
- De la même façon, faire un remue-méninges sur la notion de "VIEILLISSEMENT".
- Expliquer les définitions officielles de la santé et du vieillissement à l'aide des textes: **"La santé c'est quoi? Vieillir c'est quoi?"** et **"Y penser maintenant... vieillir plus tard".**
- Les participants comparent leurs idées avec les définitions "officielles" de la santé et du vieillissement.

REMARQUES

Souligner les quatre aspects de la santé et faire ressortir la différence entre vieillissement normal et vieillissement précoce.

NOM DE L'AUTEURE DE L'ACTIVITÉ

Jeannine Gilbert

LA SANTÉ C'EST QUOI?

La santé est un état de bien-être physique, mental et social et ne consiste pas en une absence de maladie ou d'infirmité.*

VIEILLIR, C'EST QUOI?

Le vieillissement du corps se manifeste par une diminution des performances de chaque organe et par une perte progressive de la faculté de s'adapter à l'environnement.

A l'apogée de sa croissance, soit vers l'âge de 25 ans, le corps commence à vieillir.

Une personne qui vieillit normalement n'est pas une personne malade. C'est une personne qui a la capacité de changer, d'évoluer, de vivre mais... à son rythme.

* Définition de la santé selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

Y PENSER MAINTENANT... VIEILLIR PLUS TARD

La santé occupe une place prioritaire lorsqu'on parle de qualité de vie en vieillissant. Pour la majorité des gens, ce n'est que tardivement que certains handicaps nécessiteront des adaptations. Nombreuses sont les personnes qui s'inquiètent déjà d'une éventuelle perte d'autonomie. Pourtant, il n'y a pas adéquation entre vieillesse et maladie et l'on peut, au contraire, fort bien vieillir en santé.

Il n'est pas question ici de maladie. Si elle est évoquée, c'est en vue de la prévenir. Le vieillissement est un phénomène normal, distinct de la maladie, où l'usure progressive et normale du corps doit être distinguée du vieillissement accéléré ou précoce.

Une bonne information sur les conditions de vie garantissant une bonne santé permettra d'établir son propre bilan de santé. Du constat aux moyens à prendre pour se garder en santé, il n'y a qu'un pas.

B. ASPECT PHYSIQUE

Vincent van Gogh
Nature morte: planche à dessin avec oignons,
Arles, 1889

B. ASPECT PHYSIQUE

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES	ÉLÉMENTS DE CONTENU
2. Définir la santé et reconnaître les divers aspects de la santé.	- les bases de la santé - vieillissement normal et précoce - facteurs héréditaires
3. Identifier comment l'alimentation et la consommation de certains produits affectent l'état de santé de la personne	- guide alimentaire canadien - démédicalisation - alcool, drogues récréatives
4. Expliquer comment le mouvement et la respiration influencent l'état de santé de la personne.	- activités physiques - repos, détente, stress - respect de l'environnement - respiration, oxygénation

ACTIVITÉS

B.1. Le pouvoir sur ma santé.
B.2. La santé à 4 fois 20 ans.
B.3. Facteurs qui influencent la santé.
B.4. Quel âge a mon corps?.
B.5. Facteurs de vieillissement physique.
B.6. Je suis ce que je mange.
B.7. Le stress en question.

TEXTES

- Normal, à votre âge!
- Les facteurs qui influencent ma santé
- Jeu-questionnaire: "Quel âge a mon corps"
- Tableau: "Systèmes de mon corps"
- Facteurs de vieillissement physique
- Guide alimentaire quotidien (tableau)
- Guide alimentaire canadien
- Quel est votre niveau de stress? (test)

NORMAL, À VOTRE ÂGE!

Je souffre d'arthrite.
Normal, à votre âge!

Je me sens un peu frileux.
Normal, à votre âge!

J'ai mal au dos.
Normal, à votre âge!

Ma mémoire est moins bonne.
Normal, à votre âge!

Je deviens un peu sourd.
Normal, à votre âge!

Je dors moins bien.
Normal, à votre âge!

Parfois, je dors trop longtemps.
Normal, à votre âge!

• • •

Je serai brutal. Ceux qui répondent ainsi aux gens du 3e Âge devraient changer de clientèle... ou de profession.

D'abord, il n'y a pas seulement les personnes âgées qui souffrent de tous les maux que je viens d'énumérer. Il y a des jeunes qui sont arthritiques, frileux, qui ont mal au dos, qui manquent de mémoire, qui sont sourds, qui dorment trop ou pas assez.

Ensuite, ce n'est pas pour découvrir qu'on est vieux qu'on va trouver quelqu'un pour obtenir un soulagement. C'est pour se faire aider. On dirait que c'est par paresse, par habitude... à moins que ce ne soit par incompétence ou par stupidité, que certains répètent sans cesse la même ritournelle: «Normal, à votre âge!»

Cela me fait penser à une histoire. Un bossu va trouver son curé:

- Vous avez dit que tout ce que le bon Dieu a fait est bien fait. Regardez-moi. Trouvez-vous que je suis bien fait?
- Oui. Tu es le type du parfait bossu!

Donc, si on souffre d'arthrite, de mal de dos, d'hypertrophie de la prostate, d'une perte de mémoire, d'un commencement de surdité, d'insomnie, etc., c'est qu'on est une personne âgée normale!

Alors, la personne âgée en parfaite santé, ne souffrant d'aucune incapacité, serait-elle donc anormale?.

Nous nageons en pleine absurdité. Il faudrait peut-être demander à l'Assemblée Nationale ou à l'Office de la langue française de réglementer l'usage de mots comme «normal» et «anormal»! J'aime beaucoup mieux l'attitude du médecin qui me dit: «C'est très fréquent, mais on peut quand même faire quelque chose». Ce qui est défectueux ne doit jamais être considéré normal, malgré la multiplicité des cas.

Cela se comprend, après tout. Seuls ceux qui ont des problèmes vont demander de l'aide. Même lorsque les professionnels ne peuvent grand-chose pour nous aider, ils pourraient au moins essayer... ou encore faire semblant (cela arrive, parfois).

Le moins qu'ils devraient faire serait de nous témoigner de la sympathie, au lieu de nous dire qu'ils savent mieux que nous que nous sommes très vieux et que c'est normal pour nous de souffrir de toutes les maladies et de toutes les infirmités!

Ab omni malo, libera nos, Domine

Tiré d'un journal de Sherbrooke
Signé: anonyme

ACTIVITÉ B.1

TITRE — LE POUVOIR SUR MA SANTÉ

TYPE D'ACTIVITÉ — Discussion en grand groupe ou en petits groupes

DURÉE — 1 h

OBJECTIF — Prendre conscience de mon pouvoir face à ma santé physique.

DÉROULEMENT — En grand groupe ou en petits groupes, on demande de répondre aux trois questions écrites au tableau:

1) Quel pouvoir vous accordez-vous face à votre santé physique?
   Votre corps est-il important à vos yeux et pourquoi?

2) Quels soins donnez-vous à
   votre apparence physique?
   votre condition physique?
   vos moments de repos?

3) Quels moyens pouvez-vous vous donner pour devenir plus responsable de votre santé physique?

NOM DE L'AUTEURE DE L'ACTIVITÉ — Irène Moran-Carrière, inf.

ACTIVITÉ B.2

TITRE — "LA SANTÉ À 4 FOIS 20 ANS"

TYPE D'ACTIVITÉ — Remue-méninges

DURÉE — 1 h 30

OBJECTIFS

- Comparer deux étapes différentes de la vie.
- Constater les différences entre ces deux étapes en termes de: valeurs, comportements, santé globale.
- Evaluer les gains et les pertes inhérents à ces deux phases de la vie.

DÉROULEMENT

- En grand groupe, à l'aide d'un remue-méninges, laisser les participants faire le parallèle entre: "Ce qu'était ma santé à 20 ans et maintenant..."
- Animer la discussion à l'aide des questions suivantes:
  - Quel est l'avantage d'avoir 20 ans?
  - Quel est l'avantage d'avoir 3 ou 4 fois 20 ans?
- Qu'est-ce qui distingue ces deux moments de ma vie en termes de santé, valeurs et comportements?
- Quels sont les pertes et les gains entre ces deux âges?

REMARQUES

- Cette activité peut être suivie par une réflexion sur les facteurs qui influencent la santé.

NOM DE L'AUTEURE DE L'ACTIVITÉ — Irène Moran-Carrière. inf.

ACTIVITÉ B.3

TITRE — "FACTEURS QUI INFLUENCENT LA SANTÉ"

TYPE — Remue-méninges et triade

DURÉE — 1 h 30

OBJECTIF — Nommer les facteurs qui contribuent à influencer ma santé physique et mentale

DÉROULEMENT

- Donner un exposé sur les notions de la santé globale.
- Inscrire les 7 facteurs qui influencent la santé au tableau. (voir le texte ci-après)
- Demander aux participants d'illustrer, par des exemples, chacun des facteurs et compléter avec le texte: **"Les facteurs qui influencent ma santé".**
- A partir des exemples apportés, amener les participants à réfléchir sur les facteurs qui ont une incidence directe sur leur santé.
- En sous-groupe de trois, inviter les participants à partager le résultat de leurs découvertes.
- En plénière, laisser les participants s'exprimer sur comment ils ont vécu cette activité.

REMARQUE — Donner aux participants une grande latitude quant à la nature du partage qu'ils feront en petits groupes.

MATÉRIEL

Tableau ou grandes feuilles
Texte: "Les facteurs qui influencent ma santé"

NOM DE L'AUTEURE DE L'ACTIVITÉ

Iréne Moran-Carrière, inf.

LES FACTEURS QUI INFLUENCENT MA SANTÉ

1.- L'HÉRÉDITÉ

Nous partons avec chacun un potentiel génétique différent qui nous donne une apparence particulière et des capacités individuelles diverses. Notre bagage génétique nous permet de nous adapter aux conditions de vie qui s'offrent à nous.

2.- CONDITIONS DE VIE

- stress, anxiété
- accidents
- poussière, gaz, produits chimiques
- bruit, chaleur, froid
- routine
- vivre seul
- sédentarité
- abus de nourriture
- dépression, burn-out
- problèmes financiers
- amis, entourage
- calme, détente
- loisirs, passe-temps
- distractions
- nourriture saine
- habitat

3.- HABITUDES DE VIE

- alimentation
- tabagisme
- médicaments
- vitamines
- isolement
- manque ou abus d'exercices
- surmenage

4.- ATTITUDES FACE AUX ÉVÉNEMENTS DE LA VIE

- naissance
- mariage
- déménagement
- départ des enfants
- séparation, divorce
- changement de statut social
- maladie
- drogue
- sectes, religion
- cohabitation
- homosexualité
- racisme
- mort
- guerre

5.- MES VALEURS

Ce que je trouve important c'est....

- la franchise
- l'honnêteté
- le respect
- la liberté
- la fidélité
- savoir pardonner

Valeurs morales
les valeurs de BIEN et de MAL
(moralité)

- l'autorité
- la réussite
- l'ambition
- l'amitié
- la famille
- la serviabilité

Valeurs sociales
les valeurs de BON et de MAUVAIS
(conformité)

- être pratique
- l'efficacité
- l'objectivité
- la clarté
- la planification

Valeurs logiques
les valeurs de VRAI et de FAUX
(vérité)

- le romantisme
- les arts
- le poétisme
- les loisirs
- l'émerveillement
- le plaisir

Valeurs esthétiques
les valeurs de BEAU et de LAID
(beauté)

6.- MES CONNAISSANCES

- mon degré de scolarité
- mon expérience de vie
- mon expérience de travail
- mes hobbys

7.- MON STATUT ÉCONOMIQUE

Il existe un écart de 14 ans entre l'espérance de vie à la naissance des résidents d'un quartier aisé (Notre-Dame-de-Grâce) et les résidents d'un quartier défavorisé (St-Henri).

Remarquez bien qu'il s'agit ici de l'espérance de vie à la naissance et que ce facteur n'est pas totalement déterminant pour la longévité de la personne.

ACTIVITÉ B.4

TITRE — QUEL ÂGE A MON CORPS?

TYPE D'ACTIVITÉ — Jeu questionnaire — DURÉE 40 min

OBJECTIFS

- Se sensibiliser à des facteurs de vieillissement.
- Établir un parallèle entre son âge chronologique et son âge biologique.
- Identifier où sont mes propres facteurs de risque de vieillissement précoce.

DÉROULEMENT

- Distribuer le questionnaire **"Quel âge a mon corps"**. Bien expliquer l'aspect "comptable" du questionnaire.
- Remplir le questionnaire avec les participants.
- Laisser les participants calculer leurs résultats.
- Leur faire encercler les numéros "facteurs de risque" pour chacun.
- Recueillir leurs réactions face à cette prise de conscience.
- Donner un supplément d'informations sur certaines questions.
- Faire choisir à chacun un "facteur de risque" qu'il serait prêt à travailler ou à minimiser.

REMARQUES

Cet exercice peut impressionner vivement certaines personnes.
Il est important de vérifier que chacun ait exprimé ce qu'il ressent à la suite de cette activité.

MATÉRIEL

Questionnaire: "Quel âge a mon corps?"
(Source: Émission "Repères", Radio-Canada)

NOM DE L'AUTEURE DE L'ACTIVITÉ

Adaptation par Michelle Sicard-Giguère et Nicole Bérubé

QUEL ÂGE A MON CORPS?*

Cet article est tiré de l'émission "Repères", présentée à Radio-Canada le vendredi, 5 février, 1982.

Si vous alliez demander à une voyante combien d'années il vous reste à vivre, elle chercherait peut-être à ne pas trop vous décevoir et vous prédirait sans doute une longévité exceptionnelle; vous partiriez content ou contente, mais sceptique.

Le jeu que nous vous proposons maintenant vous laissera peut-être tout aussi sceptique, mais il ne cherche pas à faire plaisir. Son but, c'est aussi de vous dire combien d'années il vous reste probablement à vivre; donc, pas avec certitude, mais d'une manière assez réaliste.

Il s'agit d'un questionnaire inspiré de tests utilisés par des médecins, des diététistes, des actuaires et des compagnies d'assurance; des tests qui tiennent compte des facteurs de mortalité et de longévité pour l'ensemble de la population canadienne: maladies du coeur, accidents, suicides, cancers du poumon et autres choses tout aussi pénibles.

Le but de ce jeu, ce n'est évidemment pas de faire peur aux participants et aux participantes, mais plutôt de mettre en évidence les facteurs de longévité sur lesquels ils peuvent agir, augmentant ainsi leur espérance de vie.

Le risque global de mourir à tel ou tel âge ne s'évalue qu'en donnant un poids relatif à tous les risques particuliers. Par exemple, une personne qui a un taux de cholestérol élevé, un poids élevé, qui ne fait aucun exercice, qui fume et qui a une propension au diabète a plus de chance de faire une crise cardiaque qu'une autre si elle ne change pas ses habitudes de vie. On ne peut dire ça que parce qu'il y a des statistiques sur les causes de mortalité et ces affirmations se fondent sur des moyennes.

Bien sûr, on ne meurt pas de moyenne! Donc, l'évaluation des risques représente plus une tendance qu'une certitude. On peut cependant jouer sa vie comme on veut et même mourir centenaire en ne prenant aucune précaution. On peut très bien ne pas être dans la moyenne. C'est pourquoi il faut prendre ce jeu avec un grain de sel, mais en se disant que, les exceptions mises à part, on peut effectivement être près de la moyenne de la population.

---

* Extrait de Vivre en forme, cahier d'apprentissage, pages 29-36, Direction générale de l'éducation des adultes, septembre 1989.

Ce petit questionnaire a été préparé avec l'aide d'un actuaire, M. Jacques Pelletier, de la maison Pouliot, Guérard de Montréal, un spécialiste des statistiques, et il s'inspire aussi de divers tests du même genre faits en Europe et aux Etats-Unis.

Le déroulement du jeu est simple: il s'agit de faire des additions et des soustractions à mesure que vous répondez aux questions. Vous allez remarquer que le jeu vous vieillit, donc ajoute des années quand votre situation est négative et inversement vous rajeunit, donc soustrait des années quand votre situation est plutôt positive.

TEST: QUEL ÂGE A MON CORPS?

			+	-
1.	Inscrivez	Mon âge actuel	_____	_____
2.	Si vous habitez au Québec	Ajoutez 1 an	_____	_____
3.	Si vous habitez dans une des provinces Maritimes, en Saskatchewan, en Alberta ou en Colombie Britannique	Retranchez 1 an	_____	_____
4.	Si vous habitez dans une agglomération urbaine de plus d'un million d'habitants	Ajoutez 2 ans	_____	_____
5.	Si vous habitez dans une municipalité de 10,000 habitants	Retranchez 1 an	_____	_____
6.	Pour chacun de vos grands-parents qui a vécu 80 ans et plus	Retranchez 1 an	_____	_____
7.	Si votre père ou votre mère est décédé d'une maladie cardiaque avant 60 ans	Ajoutez 1 an	_____	_____
8.	Si l'un de vos deux parents, ou de vos frères et soeurs souffre ou a souffert de diabète depuis la naissance, d'une maladie du coeur ou du cancer	Ajoutez 3 ans	_____	_____
9.	Si votre père ou votre mère s'est suicidé	Ajoutez 1 an	_____	_____
10.	Si vous vivez en couple (marié ou non)	Retranchez 4 ans	_____	_____
11.	Si vous avez 30 ans ou plus et vivez seul(e)	Ajoutez 2 ans	_____	_____
12.	Si vous avez un diplôme universitaire ou professionnel	Retranchez 2 ans	_____	_____
13.	Si vous n'avez complété que vos études secondaires ou collégiales	Retranchez 1 an	_____	_____
14.	Si vous parcourez plus de 12,000 milles en voiture par année	Ajoutez 1 an	_____	_____
15.	Si vous attachez votre ceinture de sécurité en voiture	Retranchez 1 an	_____	_____
16.	Si vous travaillez dans un bureau ou dans un lieu similaire	Ajoutez 3 ans	_____	_____
17.	Si votre travail exige des efforts physiques continuels	Retranchez 1 an	_____	_____

18.	Si vous mangez dans des restaurants express, "fast food" tels hamburgers, hot dog, frites, pizzas 3 fois/sem.	Ajoutez 2 ans	_____	_____
19.	Si vous pratiquez un sport ou vous faites de l'exercice 3 fois/sem.	Retranchez 2 ans	_____	_____
20.	Si vous subissez un examen médical complet à tous les ans	Retranchez 2 ans	_____	_____
21.	Si vous êtes un homme et dépassez votre poids normal			
	- de 10 à 25 livres (5 à 12 kg)	Ajoutez 1 an	_____	_____
	- de 25 à 50 livres (12 à 25 kg)	Ajoutez 2 ans	_____	_____
	- de plus de 50 livres (25 kg)	Ajoutez 2 ans	_____	_____
22.	Si vous êtes une femme et dépassez votre poids normal de 50 lbs	Ajoutez 2 ans	_____	_____
23.	Si vous avez généralement des comportements nerveux, tendus et agressifs	Ajoutez 1 an	_____	_____
24.	Si vous avez généralement des comportements calmes, paisibles	Retranchez 1 an	_____	_____
25.	Si vous consommez de l'alcool, vin ou bière:			
	- plus de 2 verres par jour ou 10 par semaine	Ajoutez 4 ans	_____	_____
	- seulement 1 à 2 verres par jour	Retranchez 1 an	_____	_____
26.	Si vous fumez par jour:			
	- 10 cigarettes ou moins	Ajoutez 4 ans	_____	_____
	- 10 à 20 cigarettes	Ajoutez 5 ans	_____	_____
	- 1 à 2 paquets	Ajoutez 6 ans	_____	_____
	- plus de 2 paquets	Ajoutez 8 ans	_____	_____
27.	<u>L'âge de votre corps aujourd'hui en additionnant et soustrayant</u>	Inscrivez ici	_____	_____

Société Radio-Canada
Emission Repère 1982

Pour savoir maintenant combien d'années vous pouvez raisonnablement espérer vivre de cette manière, il vous faut faire un autre petit calcul.

Inscrivez le nombre correspondant à votre groupe d'âge, c'est-à-dire si vous avez aujourd'hui (en âge chronologique officiel):

- entre 0 et 24 ans, ce nombre 72
- entre 25 et 39 ans 73
- entre 40 et 49 ans 74
- entre 50 et 54 ans 75
- entre 55 et 59 ans 76
- entre 60 et 64 ans 78
- entre 65 et 69 ans 80
- entre 70 et 74 ans 82
- entre 75 et 79 ans 85
- entre 80 et 84 ans 88

Le nombre que vous venez d'inscrire correspond à l'âge probable au décès, en moyenne au Canada.

De ce nombre, soustrayez le résultat que vous avez obtenu tout à l'heure, celui que vous avez noté, c'est-à-dire l'âge de votre corps. (Par exemple: vous avez aujourd'hui 25 ans. En répondant aux questions, vous êtes arrivé(e) à 36 ans, c'est-à-dire l'âge de votre corps. Vous allez donc faire la soustraction: 73 - 36 = 37).

Le résultat de ce dernier calcul est votre ESPÉRANCE DE VIE ACTUELLE, c'est-à-dire le nombre d'années qu'il vous reste à vivre, probablement. C'est votre espérance de vie actuelle probable... si vous êtes un homme!

Par conséquent, si vous êtes une femme, et avez aujourd'hui (en âge chronologique officiel):

- entre 0 et 49 ans, ajoutez 6 ans à votre dernier résultat (espérance de vie actuelle)
- entre 50 et 59 ans, ajoutez 5 ans
- entre 60 et 69 ans, ajoutez 4 ans

- entre 70 et 74 ans, ajoutez 3 ans
- entre 75 et 79 ans, ajoutez 2 ans
- entre 80 et 84 ans, ajoutez 1 an

Le résultat est une espérance de vie individuelle plus élevée pour les femmes.

Disons, en terminant, que nous n'avons pas mis de côté ceux et celles qui ont 85 ans et plus. Mais les statistiques les ont un peu oubliés, et c'est tant mieux. C'est-à-dire que ceux et celles qui ont déjà atteint l'âge de 85 ans peuvent s'estimer heureux et oublier tous les calculs.

Conclusion

Ce test peut avoir une application pratique positive. Ceux et celles qui ont répondu aux questions et qui ne sont pas très satisfaits du résultat peuvent augmenter leur espérance de vie.

Revoyez les questions 14 à 26: vous remarquerez qu'à chaque fois que votre réponse a fait augmenter votre score, c'est-à-dire l'âge de votre corps, il était question de mode de vie. Donc, pour améliorer votre résultat, il ne s'agit pas de changer nos questions, mais bien vos réponses, c'est-à-dire vos habitudes de vie.

Le poids idéal n'est pas celui dicté par des normes sociales, mais c'est le poids auquel une personne se sent bien, est en santé et est satisfaite de son apparence personnelle.

POIDS CIBLES EVALU°VIE°

	Taille		Hommes		Femmes	
	po.	cm	lb	kg	lb	kg
4'6"	54	137	97-107	44-48	87-97	40-44
	55	139	101-109	45-60	90-100	41-45
	56	142	103-115	46-52	93-103	42-46
	57	144	106-118	48-54	96-106	44-48
	58	147	110-122	49-55	99-109	45-49
	59	149	113-125	51-57	102-112	46-50
5'0"	60	152	116-128	52-58	104-116	47-53
	61	154	120-132	54-60	107-119	48-54
	62	157	123-137	56-62	111-123	50-56
	63	160	126-140	57-63	114-126	51-57
	64	162	130-144	59-64	117-129	53-59
	65	165	133-147	61-67	120-132	54-60
	66	167	137-151	62-68	123-137	56-62
	67	170	141-155	64-70	126-140	57-63
	68	172	144-160	65-73	129-143	59-65
	69	175	147-163	66-74	133-147	60-63
6'0"	70	177	151-167	68-76	136-150	62-68
	71	180	155-171	70-78	140-154	63-69
	72	182	159-175	72-80	142-158	65-71
	73	185	164-180	74-82	146-162	66-74
	74	187	166-184	75-83	149-165	67-75
	75	190	170-188	77-85	153-169	69-77
	76	193	174-192	79-87	156-174	71-79
	77	195	178-196	81-89	160-178	72-80
	78	198	182-202	83-91	163-181	74-82
	79	200	186-206	84-94	167-185	76-84
	80	203	190-210	86-96	171-189	77-85

Le poids idéal n'est pas celui dicté par des normes sociales, mais c'est le poids auquel une personne se sent bien, est en santé et est satisfaite de son apparence personnelle.

POIDS CIBLES EVALU*VIE*

	Taille		Hommes		Femmes	
	po.	cm	lb	kg	lb	kg
4'6"	54	137	97-107	44-48	87-97	40-44
	55	139	101-109	45-60	90-100	41-45
	56	142	103-115	46-52	93-103	42-46
	57	144	106-118	48-54	96-106	44-48
	58	147	110-122	49-55	99-109	45-49
	59	149	113-125	51-57	102-112	46-50
5'0"	60	152	116-128	52-58	104-116	47-53
	61	154	120-132	54-60	107-119	48-54
	62	157	123-137	56-62	111-123	50-56
	63	160	126-140	57-63	114-126	51-57
	64	162	130-144	59-64	117-129	53-59
	65	165	133-147	61-67	120-132	54-60
	66	167	137-151	62-68	123-137	56-62
	67	170	141-155	64-70	126-140	57-63
	68	172	144-160	65-73	129-143	59-65
	69	175	147-163	66-74	133-147	60-63
6'0"	70	177	151-167	68-76	136-150	62-68
	71	180	155-171	70-78	140-154	63-69
	72	182	159-175	72-80	142-158	65-71
	73	185	164-180	74-82	146-162	66-74
	74	187	166-184	75-83	149-165	67-75
	75	190	170-188	77-85	153-169	69-77
	76	193	174-192	79-87	156-174	71-79
	77	195	178-196	81-89	160-178	72-80
	78	198	182-202	83-91	163-181	74-82
	79	200	186-206	84-94	167-185	76-84
	80	203	190-210	86-96	171-189	77-85

Les poids cibles proviennent du Programme modulaire informatisé d'évaluation du risque sanitaire et sont basés sur l'ouvrage de Lazlo et collaborateurs, "Weight Relationship and the Effect of Eliminating Self-Assessed Frame in Health Hazard Appraisal", Université de la Colombie-Britannique, mars 1978.

Note: On peut aussi calculer son "poids idéal" de la façon suivante:

Homme: 100 lb pour 5 pi. + 6 lb par pouce additionnel = poids idéal

Femme: 100 lb pour 5 pi. + 5 lb par pouce additionnel = poids idéal

Retranchez 10% si vous avez une petite ossature

Ajoutez 10% si vous avez une ossature forte

ACTIVITÉ B.5

TITRE — FACTEUR DE VIEILLISSEMENT PHYSIQUE

TYPE D'ACTIVITÉ — Travail en petits groupes — DURÉE 2 h à 3 h

OBJECTIFS

- Reconnaître des facteurs de vieillissement précoce
- Décrire des moyens personnels pour remédier au vieillissement précoce dans les divers systèmes de son corps.

DÉROULEMENT

1. À l'aide du tableau **"Les systèmes de mon corps"**, le formateur explique les différents systèmes du corps humain.
2. Les participants se regroupent autour d'un système de leur choix.
3. À l'aide du document **"Facteurs de vieillissement physique"**, les participants discutent des facteurs de vieillissement normal et précoce du système choisi et trouvent des moyens personnels de prévention.
4. Les sous-groupes peuvent procéder ainsi avec un ou deux autres systèmes de leur choix.
5. En plénière les participants résument les principaux moyens de prévention pour les divers systèmes. Le formateur complète l'information.

REMARQUES

- Rester attentif au fait que la personne veuille trouver des réponses (moyens de prévention) qui répondent à ses besoins (ses problèmes de santé).
- Énumérer les moyens est un premier pas. Utiliser ces moyens implique souvent un changement dans les habitudes de vie.

MATÉRIEL

- Les systèmes de mon corps
- Les facteurs de vieillissement physique.

NOM DES AUTEURS DE L'ACTIVITÉ

Nicole Bérubé
Hans van Bennekum

LES SYSTÈMES DE MON CORPS

Tous les systèmes de mon corps ont une influence les uns sur les autres

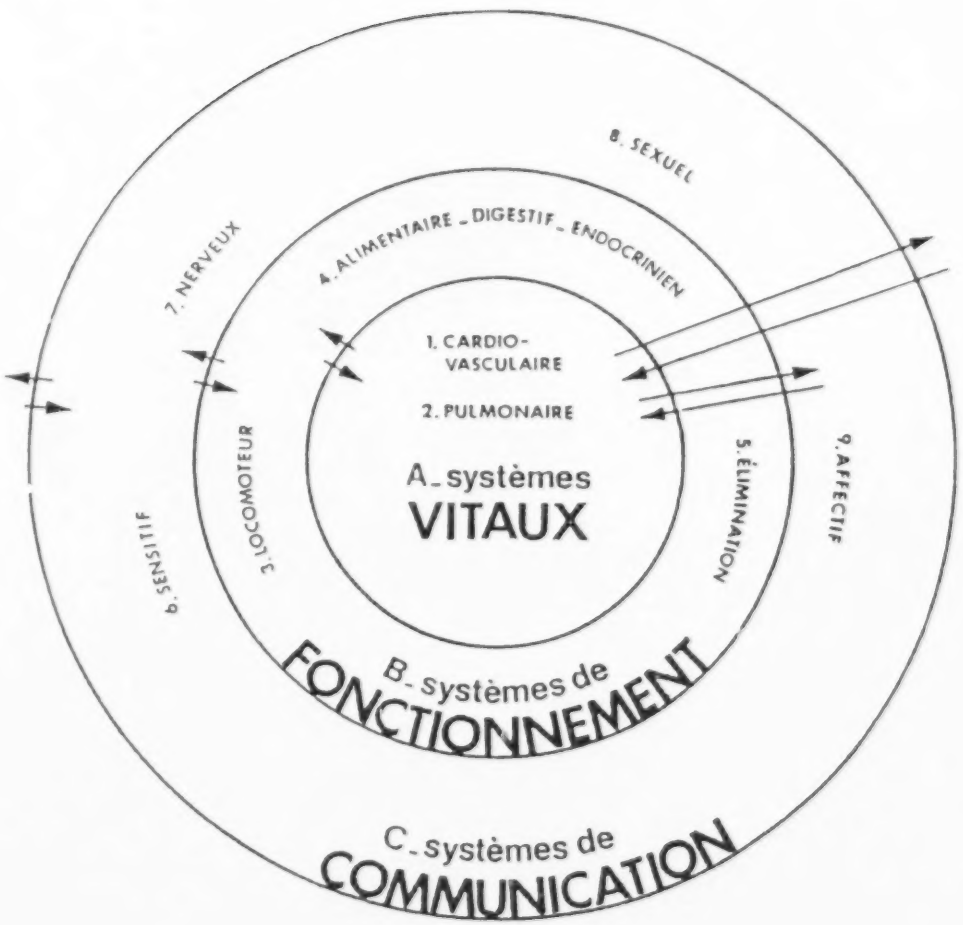


Tableau conçu par Madeleine Lauzier

FACTEURS DE VIEILLISSEMENT PHYSIQUE *

A) SYSTÈMES VITAUX

I. Mon système cardio-vasculaire

Mon coeur et mes vaisseaux sanguins servent à transporter les matériaux nutritifs et les produits de déchets. (ils seraient comparables à une pompe et des tuyaux).

VIEILLISSEMENT NORMAL	FACTEURS DE VIEILLISSEMENT PRÉCOCE ET PRÉVENTION	MOYENS PERSONNELS
Diminution de l'élasticité des artères	Le tabac fait durcir mes artères et risque de faire monter ma pression.	
	L'excès de sel provoque une rétention d'eau qui augmente mon volume sanguin.	
	Je m'assure que je ne fais pas d'hypertension en surveillant ma pression régulièrement et, s'il y a lieu, je me conforme scrupuleusement aux prescriptions médicales.	

* Tiré du cours: "Préparation à la retraite", donné dans le cadre du certificat en gérontologie, Éducation permanente, Université de Montréal,1978

VIEILLISSEMENT NORMAL	FACTEURS DE VIEILLISSEMENT PRÉCOCE ET PRÉVENTION	MOYENS PERSONNELS
Diminution de l'efficacité du muscle cardiaque	Un excédent de poids oblige mon coeur à pomper davantage.	
	Le stress et la nervosité obligent mon coeur à accelérer son rythme. Il se fatigue donc plus vite.	
	Je fais de l'exercice physique afin de conserver à mon coeur son tonus musculaire et de faciliter ainsi l'oxygénation de mon corps.	
Athérosclérose (dépôt de cholestérol)	Les graisses se déposent sur les parois internes de mes vaisseaux. Elles diminuent leur diamètre et risquent de les obstruer.	

EXERCICES: Je choisis certains exercices agréables à faire pour améliorer ma condition cardiaque et d'autres pour me détendre.

Conditionnement:

Détente:

II. Mon système pulmonaire

Mes poumons jouent un rôle très important: ce sont eux qui permettent à mon corps de s'alimenter en oxygène et de se débarrasser du gaz carbonique. (Ils seraient comparables à un ventilateur.)

VIEILLISSEMENT NORMAL	FACTEURS DE VIEILLISSEMENT PRÉCOCE ET PRÉVENTION	MOYENS PERSONNELS
Diminution de l'efficacité des muscles respiratoires (respiration moins profonde souffle plus court)	La fumée du tabac diminue les échanges gazeux et réduit mon oxygénation. De plus, la fumée finit par obstruer mes alvéoles pulmonaires et diminue ainsi ma capacité respiratoire.	
	La pollution agit de la même façon que la fumée du tabac.	
	La tension nerveuse m'empêche de respirer en profondeur.	
	L'obésité gêne mes fonctions respiratoires.	
	L'activité physique permet à mes muscles respiratoires de garder une bonne tonicité et de mieux fonctionner.	

B) SYSTÈMES DE FONCTIONNEMENT

III. Mon système locomoteur

Mon système locomoteur, constitué de l'ensemble de mes os et de mes muscles, soutient mon corps et lui assure sa mobilité. (Il serait comparable à une carosserie.)

VIEILLISSEMENT NORMAL	FACTEURS DE VIEILLISSEMENT PRÉCOCE ET PRÉVENTION	MOYENS PERSONNELS
Diminution de la masse musculaire	L'excédent de poids exige de mes muscles une surcharge de travail	
	Intégrer à ma vie quotidienne des exercices qui font travailler mes muscles et mes articulations.	
Diminution de la mobilité	Je compense en faisant de l'activité physique régulièrement.	
Diminution de la densité	Je consomme tous les jours des sources de calcium et de vitamine D.	

IV. Mon système alimentaire, digestif, endocrinien

Mon corps, pour bien fonctionner, exige une alimentation saine qui lui fournit son énergie tirée des protéines, des lipides, des glucides, des vitamines et des sels minéraux. (Elle est comparable à un carburant.)

VIEILLISSEMENT NORMAL	FACTEURS DE VIEILLISSEMENT PRÉCOCE ET PRÉVENTION	MOYENS PERSONNELS
Ralentissement de la digestion dû à la diminution de la production des enzymes, de la bile, de la salive	L'alcool est un excitant qui accroît le travail de mon foie.	
Amincissement de la paroi stomacale	Une alimentation «trop riche en gras» rend ma digestion plus laborieuse.	
	Le stress ralentit ma digestion et peut même la bloquer.	
	J'opte pour une alimentation pauvre en acides, épices, vinaigre, afin de ne pas endommager les tissus amincis de mon estomac et d'éviter les brûlements.	

VIEILLISSEMENT NORMAL	FACTEURS DE VIEILLISSEMENT PRÉCOCE ET PRÉVENTION	MOYENS PERSONNELS
	Je mange à des heures régulières afin d'éviter le dérèglement de mon métabolisme déjà ralenti.	
	Je consomme des liquides, des fibres et des crudités en quantité suffisante afin d'aider mes intestins fatigués et paresseux.	

V. Mon système d'élimination

Mes reins et mes intestins servent à éliminer les déchets de mon corps. (Ils seraient comparables à un système d'échappement).

VIEILLISSEMENT NORMAL	FACTEURS DE VIEILLISSEMENT PRÉCOCE ET PRÉVENTION	MOYENS PERSONNELS
Diminution du mouvement péristaltique et élimination plus lente	Les laxatifs accentuent la paresse intestinale.	

VIEILLISSEMENT NORMAL	FACTEURS DE VIEILLISSEMENT PRÉCOCE ET PRÉVENTION	MOYENS PERSONNELS
	Je consomme des aliments riches en fibres et des crudités (fruits, légumes, céréales à grains entiers) qui facilitent l'élimination.	

C) SYSTÈMES DE COMMUNICATION

VI. Mon système sensitif

Mes sens me permettent de capter les stimuli extérieurs et d'être ainsi en contact avec ce qui m'entoure, de voir, d'entendre, de sentir, de goûter, de toucher. (Ils seraient comparables à un système récepteur.)

VIEILLISSEMENT NORMAL	FACTEURS DE VIEILLISSEMENT PRÉCOCE ET PRÉVENTION	MOYENS PERSONNELS
LA VUE		
Diminution de l'acuité visuelle	Je passe un examen de la vue annuellement.	
Diminution de l'adaptation à l'obscurité.	J'évite les mauvais éclairages.	
Diminution de l'accommodation	Je fais des exercices oculaires afin de garder ma vue alerte.	
L'OUÏE		
Diminution de l'acuité auditive	Des bruits très intenses et continus peuvent causer la surdité.	

VIEILLISSEMENT NORMAL	FACTEURS DE VIEILLISSEMENT PRÉCOCE ET PRÉVENTION	MOYENS PERSONNELS
	Les bouchons de cire peuvent faire en sorte que «j'entends dur»: une visite régulière chez le médecin corrige cet inconvénient.	
	Le refus d'entendre entraîne graduellement une paresse de l'oreille. Je m'applique à exercer ma perception auditive.	
L'ODORAT		
Diminution de la faculté de sentir	Le tabac peut détruire mes cellules olfactives ou diminuer leur efficacité.	
	L'exposition fréquente à des odeurs fortes (gaz, éther...) affaiblit mon sens olfactif.	

VIEILLISSEMENT NORMAL	FACTEURS DE VIEILLISSEMENT PRÉCOCE ET PRÉVENTION	MOYENS PERSONNELS
Sécheresse des muqueuses nasales	Je m'assure d'une bonne humidité atmosphérique ainsi que d'une bonne hydratation.	
LE GOÛT		
Diminution du goût	Le tabac affecte mes papilles gustatives.	
LE TOUCHER		
Augmentation de la sensibilité tactile		

VII. MON SYSTÈME NERVEUX

Mes nerfs me permettent de réagir aux stimulus captés par mon système sensitif et d'être en contact avec mon environnement. (Ils seraient comparables à un circuit électrique.)

VIEILLISSEMENT NORMAL	FACTEURS DE VIEILLISSEMENT PRÉCOCE ET PRÉVENTION	MOYENS PERSONNELS
Diminution des réflexes	L'alcool perturbe les transmissions nerveuses.	
	Le tabac provoque une mauvaise oxygénation de mon corps et contribue ainsi à la diminution de mes réflexes.	
	L'excès de «gras» qui peut obstruer mes artères diminue l'apport de sang et d'oxygène à mon cerveau.	
	Je m'assure d'une alimentation riche en vitamines B (céréales, graines, haricots, germe de blé, foie...)	

VIEILLISSEMENT NORMAL	FACTEURS DE VIEILLISSEMENT PRÉCOCE ET PRÉVENTION	MOYENS PERSONNELS
Diminution du rythme d'apprentissage	Le refus du changement, le refus de me remettre en question, peut entraîner une certaine rigidité dans mes comportements.	
	Je choisis des activités stimulantes, créatrices et nouvelles pour maintenir mes capacités d'apprentissage: «Je fais travailler mes méninges».	
Sommeil fragile, cycle de sommeil différent	L'absorption fréquente d'excitants tels que le thé, le café, l'alcool, le chocolat, les eaux gazeuses risque d'affecter mon sommeil.	
	La sédentarité peut amener une intoxication musculaire, ce qui peut entraîner une perturbation de mon cycle de sommeil.	

VIEILLISSEMENT NORMAL	FACTEURS DE VIEILLISSEMENT PRÉCOCE ET PRÉVENTION	MOYENS PERSONNELS
	J'observe les changements dans mon cycle de sommeil afin de m'y ajuster et d'éviter ainsi la phobie de l'insomnie.	

VIII. Mon système sexuel

C'est un système de communication qui me permet d'être en contact physique et affectif avec les autres.

VIEILLISSEMENT NORMAL	FACTEURS DE VIEILLISSEMENT PRÉCOCE ET PRÉVENTION	MOYENS PERSONNELS
Diminution de l'activité hormonale. Chez l'homme: érection lente, longue, moins fréquente. Éjaculation tardive Chez la femme: amincissement du vagin; lubrification moins abondante, dérèglement menstruel	L'arrêt de mes activités sexuelles peut accentuer le ralentissement du fonctionnement de mes organes sexuels.	

VIEILLISSEMENT NORMAL	FACTEURS DE VIEILLISSEMENT PRÉCOCE ET PRÉVENTION	MOYENS PERSONNELS
	Je m'adapte à certains changements qui peuvent survenir au cours de mes relations sexuelles.	
	J'exprime mes anxiétés ou mes inquiétudes.	
	Le manque de tendresse et la monotonie dans mes activités sexuelles rendent difficile l'acceptation des changements qui surviennent.	
	Je m'assure de bien comprendre les changements qui surviennent: la fin de la période de reproduction ne marque pas la fin des activités sexuelles.	
	J'accepte ces changements afin de me réajuster dans mes activités sexuelles.	

VIEILLISSEMENT NORMAL	FACTEURS DE VIEILLISSEMENT PRÉCOCE ET PRÉVENTION	MOYENS PERSONNELS
	J'écoute mon corps afin de connaître mes besoins et de découvrir mes plaisirs.	
	Nous nous parlons de nos désirs, de nos inquiétudes et de nos jouissances.	
	Nous oublions les performances d'autrefois et nous redécouvrons une nouvelle intimité.	

IX. Mon système affectif

Mon système affectif me permet d'éprouver et d'exprimer mes émotions. Il est constamment influencé par mon environnement.

VIEILLISSEMENT NORMAL	FACTEURS DE VIEILLISSEMENT PRÉCOCE ET PRÉVENTION	MOYENS PERSONNELS
Diminution progressive de la capacité d'adaptation	Je développe des activités qui me permettent de me tenir alerte intellectuellement.	

VIEILLISSEMENT NORMAL	FACTEURS DE VIEILLISSEMENT PRÉCOCE ET PRÉVENTION	MOYENS PERSONNELS
	J'essaie de maintenir mon autonomie le plus possible face à mon entourage.	
	Je m'active dans des projets personnels qui me valorisent et me satisfont.	
	Je reste ouvert(e) et attentif(ve) à mon entourage. Je me rends disponible à des situations nouvelles. J'évite de m'enfermer dans des routines.	

N.B.: Ces éléments seront davantage développés dans le thème suivant.

ACTIVITÉ B.6

TITRE

JE SUIS CE QUE JE MANGE
(ou: "dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es.")

TYPE D'ACTIVITÉ

Mise en situation

DURÉE 1 heure

OBJECTIFS

- Comparer ses habitudes alimentaires avec celles du "Guide alimentaire canadien".
- Prendre conscience de ses propres lacunes dans ce domaine.
- S'informer sur la "bonne alimentation".

DÉROULEMENT

<u>1ère étape</u>

- Demander aux participants d'inscrire sur une feuille de papier tous les aliments qu'ils ont mangés la veille.
- Distribuer le document-tableau des différents groupes d'aliments: **"Guide alimentaire quotidien"** avec la fiche de pointage.
- Les participants auront à compléter les colonnes telles qu'indiquées sur la feuille.
- Demander de remplir la fiche de pointage.

2e étape

- Ensuite, on demande aux personnes de se lever debout.
- On procède à un questionnaire "verbal éliminatif" en disant:

  "devront se rasseoir, les personnes qui n'ont pas mangé deux portions de lait ou produits laitiers, hier"

  "devront s'asseoir les personnes qui n'ont pas mangé deux portions de viande ou de substitut, hier"

  enfin, "devront s'asseoir, les personnes qui ont mangé des aliments, de la 5e colonne"
- Généralement, toutes les personnes sont assises à la fin de ce questionnaire verbal.
- Laisser les gens réagir.

3e étape

- Distribuer le tableau (cercle) du **"Guide alimentaire canadien"**.
- Lire avec eux, le recto de ce document.
- Demander à chacun quelle nouvelle bonne habitude alimentaire, il aimerait développer ou encore quelle mauvaise habitude alimentaire, il aimerait éliminer de sa vie.

REMARQUES

Cette activité soulève discussions et controverses. Au meilleur de sa connaissance l'animateur essaiera d'intercepter des affirmations qui lui paraissent être fausses.

MATÉRIEL

- Guide alimentaire quotidien (tableau)
- Guide alimentaire canadien

NOM DES AUTEURES DE L'ACTIVITÉ

Lise Goulet-Jean
Nicole Bérubé

GUIDE ALIMENTAIRE QUOTIDIEN

Inscrire tous les aliments que vous avez mangés hier.

Pour chaque aliment, placer un crochet (√) vis-à-vis le nom du groupe d'aliments correspondant.

Faire la somme des différents groupes d'aliments consommés durant la journée.

ALIMENTS	lait, produits laitiers	viandes et substituts	fruits et légumes	pain, céréales, pâtes alimentaires	aliments n'appartenant à aucun de ces groupes
DÉJEUNER COLLATION DINER COLLATION SOUPER COLLATION					
TOTAL: nombre d'aliments de chaque groupe consommés en une journée.					
Pour un adulte, le Guide Alimentaire Canadien recommande:	2 port.	2 port.	4 à 5 port.	3 à 5 port.	-------

FICHE DE POINTAGE

Inscrire un point (1) pour chacune des réponses affirmatives.

		oui	non
1.	Avez-vous mangé trois repas que vous jugez comme étant équilibrés?	_____	_____
2.	Avez-vous bu deux verres de lait ou mangé deux portions de produits laitiers?	_____	_____
3.	Avez-vous mangé deux portions de légumes?	_____	_____
4.	Avez-vous mangé deux portions de fruits?	_____	_____
5.	Avez-vous mangé deux portions de viande ou de substituts?	_____	_____
6.	Avez-vous mangé une portion de pain ou de céréales à grains entiers?	_____	_____
7.	Avez-vous mangé un aliment riche en fer (foie, abats, légumes verts, oeuf, fruits séchés)?	_____	_____
8.	Avez-vous mangé un légume cru?	_____	_____
9.	Avez-vous mangé un fruit frais?	_____	_____
10.	Avez-vous mangé des collations nutritives?	_____	_____
	TOTAL DES POINTS		_____

_____

Moins de quatre points: vous ne mangez pas très bien mais il n'est pas trop tard pour y voir.

Quatre à six points: très bien, mais on peut toujours s'améliorer!

Sept à dix points: bravo, vous êtes nutritionnellement des nôtres!

Mangez chaque jour des aliments choisis dans chacun de ces groupes

lait et produits laitiers

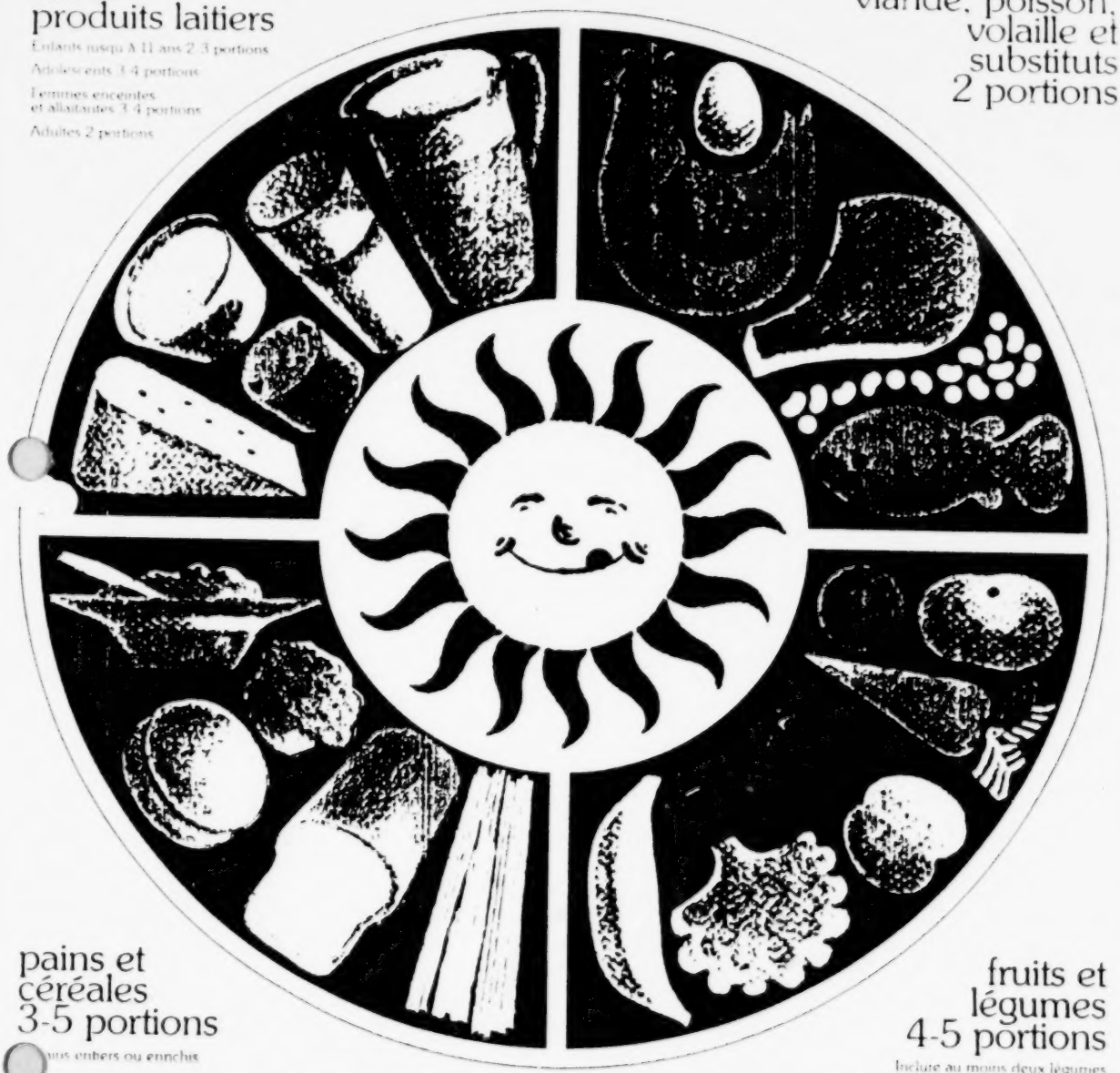
Enfants jusqu'à 11 ans 2-3 portions

Adolescents 3-4 portions

Femmes enceintes et allaitantes 3-4 portions

Adultes 2 portions

viande, poisson, volaille et substituts 2 portions



pains et céréales 3-5 portions

...ains entiers ou enrichis

fruits et légumes 4-5 portions

Inclure au moins deux légumes

Santé et Bien-être social Canada

Health and Welfare Canada

© Ministre des Approvisionnements et Services Canada 1983

N° de cat. H58-32/1983-2F

Canada

Guide alimentaire canadien

Variété

Mangez des aliments choisis dans chacun des groupes, selon le nombre et la grosseur de portions recommandés dans le Guide.

Équilibre énergétique

Les besoins énergétiques varient selon l'âge, le sexe et le type d'activité. Vous pouvez conserver un poids idéal en maintenant l'équilibre entre l'énergie fournie par les aliments, et l'énergie dépensée par l'exercice physique. Les aliments recommandés dans le Guide fournissent entre 4000 et 6000 kJ (kilojoules) (entre 1000 et 1400 kilocalories). Pour un apport énergétique accru, augmentez le nombre et la grosseur de portions des aliments des différents groupes et/ou ajoutez d'autres aliments.

Modération

Choisissez de préférence des aliments qui contiennent peu gras, de sucre et de sel et limitez la quantité de ceux-ci dans les préparations culinaires. Consommez de l'alcool en quantité modérée seulement.

lait et produits laitiers

Enfants jusqu'à 11 ans	**2-3 portions**
Adolescents	**3-4 portions**
Femmes enceintes et allaitantes	**3-4 portions**
Adultes	**2 portions**

Prendre du lait écrémé, partiellement écrémé ou entier, du lait de beurre, du lait en poudre ou évaporé, comme boisson ou comme ingrédient principal dans d'autres plats. On peut également remplacer le lait par du fromage.

Quelques exemples d'une portion

250 mL (1 tasse) de lait
175 mL (¾ tasse) de yogourt
[illegible] (½ once) de fromage cheddar ou de fromage fondu

Les personnes qui consomment du lait non enrichi devraient prendre un supplément de vitamine D.

viande, poisson, volaille et substituts

2 portions

Quelques exemples d'une portion

60 à 90 g (2 à 3 onces) de viande maigre, de poisson, de volaille ou de foie, après cuisson
60 mL (4 c. à table) de beurre d'arachide
250 mL (1 tasse) de pois secs, de fèves sèches ou de lentilles, après cuisson
125 mL (½ tasse) de noix ou de graines
60 g (2 onces) de fromage cheddar
125 mL (½ tasse) de fromage cottage
2 œufs

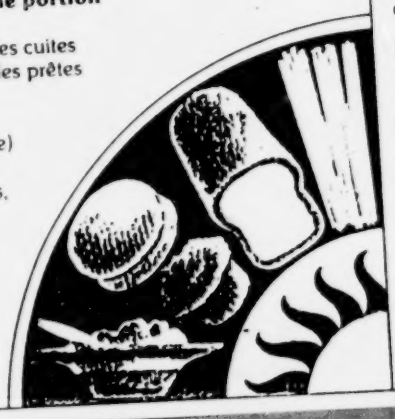
pains et céréales

3-5 portions

à grains entiers ou enrichis. Choisir des produits à grains entiers de préférence.

Quelques exemples d'une portion

1 tranche de pain
125 mL (½ tasse) de céréales cuites
175 mL (¾ tasse) de céréales prêtes à servir
1 petit pain ou muffin
125 à 175 mL (½ à ¾ tasse) de riz, de macaroni, de spaghetti ou de nouilles, après cuisson
[illegible] à hamburger ou [illegible] hot dog



fruits et légumes

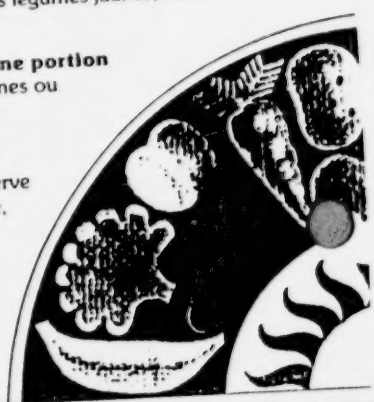
4-5 portions

Inclure au moins deux légumes

Manger des légumes et des fruits variés — cuits, crus ou leur jus. Choisir des légumes jaunes, verts ou verts feuillus.

Quelques exemples d'une portion

125 mL (½ tasse) de légumes ou de fruits – frais, congelés ou en conserve
125 mL (½ tasse) de jus – frais, congelé ou en conserve
1 pomme de terre, carotte, tomate, pêche, pomme, orange ou banane, de grosseur moyenne



ACTIVITÉ B.7

TITRE "LE STRESS EN QUESTION"

TYPE D'ACTIVITÉ Test et échange en grand groupe DURÉE 1 h

OBJECTIFS

- S'informer sur les situations qui sont reconnues pour être davantage stressantes.
- Découvrir les sources les plus importantes de stress dans sa vie.
- Réfléchir sur la notion de "gérance du stress".

DÉROULEMENT

- Amorcer la réflexion sur le stress, par un échange libre sur ce sujet, à l'aide des questions suivantes:
  - Que signifie pour vous le mot "stress"?
  - Que ressentez-vous quand vous vous sentez "stressé"?
  - Est-ce possible que l'on puisse se sentir "positivement stressé"?
- Présenter le test **"Stress, angoisses et craintes"** aux participants; lire avec eux les consignes pour remplir le test.
- Laisser 10 minutes aux participants pour remplir le test.
- Faire calculer le pointage du test, selon la consigne.
- Lire l'interprétation des résultats, aux participants.
- Demander aux participants de reprendre leur test en main et de chercher un item où ils ont du pouvoir sur leur stress.

- Chercher des moyens pour réduire leur stress dans ladite situation relevée.
- Chercher une situation de stress qu'ils ne peuvent éviter de vivre.
- Échanger avec les participants sur la façon dont on peut gérer son stress dans ce cas.
- Conclure la réflexion sur le stress en soulignant la grande part de pouvoir que l'on a sur celui-ci.

MATÉRIEL

Le test: "Stress, angoisses et craintes"
Ce test est tiré de: "Le Livre des Tests", Dr Michael Nathenson 1984 chez Libre Expression

NOM DE L'AUTEURE DE L'ACTIVITÉ

Nicole Bérubé

QUEL EST VOTRE NIVEAU DE STRESS?*

Les inquiétudes et les angoisses personnelles nous privent souvent de l'énergie dont nous disposons et que nous pourrions utiliser de manière productive. En fait, plus nous sommes stressés, moins nous avons d'énergie pour lutter contre le stress, et cela crée un cercle vicieux. Par conséquent, il convient de consacrer du temps à un examen global du stress.

Ce test vous permettra de mesurer votre niveau de stress en évaluant la quantité de stress produite par différents domaines de votre vie quotidienne.

Vous trouverez ci-dessous 29 questions auxquelles vous répondrez par oui ou par non, en cochant la case appropriée. Vos réponses doivent être fondées sur vos sentiments personnels et sur vos expériences des *douze derniers mois.*

Test: Stress, angoisses et craintes

	oui	non
1. Avez-vous vécu ou travaillé dans une ville ou un environnement bruyants?	_____	_____
2. Avez-vous changé de conditions de vie ou déménagé?	_____	_____
3. Avez-vous connu des problèmes avec votre famille?	_____	_____
4. Avez-vous contracté un emprunt ou une hypothèque importants?	_____	_____
5. Avez-vous pris du retard sur ce que vous aviez à faire?	_____	_____
6. Avez-vous eu, par moment, des difficultés à vous concentrer?	_____	_____
7. Avez-vous souvent eu du mal à vous endormir?	_____	_____
8. Pensez-vous que vous avez tendance à manger, boire ou fumer plus que vous ne croyez raisonnable de le faire?	_____	_____
9. Vous est-il arrivé de regarder la télévision pendant trois heures ou plus chaque jour durant plusieurs semaines d'affilée?	_____	_____

* Extrait de: NATHENSON, Dr Michael, Le Livre des tests, pages 146-149,, Éditions Libre Solar Expression, 1984. Reproduit avec la permission de la maison d'édition

10. Avez-vous eu des insatisfactions ou des déceptions dans votre vie, ou vous êtes-vous senti surchargé de responsabilités? _____ _____

11. Avez-vous perdu un ami proche? _____ _____

12. Votre famille s'est-elle élargie? _____ _____

13. Avez-vous été inquiet (inquiète) à l'idée de ne pouvoir «joindre les deux bouts»? _____ _____

14. Un membre de votre famille a-t-il eu des problèmes de santé? _____ _____

15. Vous est-il arrivé de prendre des tranquillisants? _____ _____

16. Avez-vous conscience de vous irriter rapidement lorsque les choses ne se passent pas comme vous le souhaiteriez? _____ _____

17. Avez-vous souvent connu des brouilles, même avec les personnes qui vous sont les plus chères? _____ _____

18. Vous êtes-vous aperçu(e) que vous étiez souvent impatient(e) ou énervé(e) avec vos enfants ou d'autres membres de votre famille? _____ _____

19. Avez-vous eu tendance à vous sentir fréquemment agité(e) ou nerveux (nerveuse)? _____ _____

20. Avez-vous eu de fréquents maux de tête ou des troubles digestifs? _____ _____

21. Avez-vous connu des angoisses ou des inquiétudes pendant plusieurs jours de suite? _____ _____

22. Vous est-il arrivé d'être préoccupé(e) au point d'oublier où vous aviez mis certains objets (clés, etc.) ou de ne plus savoir si vous aviez pensé à éteindre les lumières avant de quitter votre bureau? _____ _____

23. Avez-vous connu un accident, une maladie ou une opération chirurgicale graves? _____ _____

24. Avez-vous perdu un membre de votre famille proche? _____ _____

25. Avez-vous connu le divorce ou la séparation? _____ _____

RÉSULTATS

Attribuez-vous le nombre de points indiqués pour chaque réponse affirmative. Par exemple, si vous avez répondu «oui» à la question 12, vous obtenez 4 points. Calculez ensuite votre score total et inscrivez-le dans la case.

TABLEAU DE SCORES

1.	☐ 3 points	10.	☐ 4 points	19.	☐ 4 points
2.	☐ 3 points	11.	☐ 4 points	20.	☐ 5 points
3.	☐ 3 points	12.	☐ 4 points	21.	☐ 5 points
4.	☐ 3 points	13.	☐ 4 points	22.	☐ 5 points
5.	☐ 3 points	14.	☐ 4 points	23.	☐ 5 points
6.	☐ 3 points	15.	☐ 4 points	24.	☐ 6 points
7.	☐ 3 points	16.	☐ 4 points	25.	☐ 7 points
8.	☐ 3 points	17.	☐ 4 points		
9.	☐ 3 points	18.	☐ 4 points		

☐ Score total

ANALYSE

41 à 117 points	Score élevé

Si vous avez obtenu un tel score, vous subissez manifestement un stress important, et même excessif. Naturellement, plus votre score est élevé, plus votre niveau de stress est important. Vous êtes sans doute conscient(e) de ce stress, mais vous n'en connaissez peut-être pas la source. Si la raison ne vous paraît pas évidente, observez, dans le test, les sentiments et les événements qui sont responsables d'un score si élevé. Ensuite, si vous ne pouvez pas éliminer ces problèmes dans l'immédiat, essayez du moins de ne pas ajouter de stress supplémentaire à votre vie jusqu'à ce que les circonstances aient changé. Vous devriez essayer de respirer très profondément et d'apprendre à vous relaxer consciemment: cela peut sembler simple, mais c'est un remède qui peut faire des merveilles!

16 à 40 points	Score moyen

Si vous obtenez un tel score, vous subissez un stress léger à modéré. Avant qu'il ne devienne plus important, c'est maintenant qu'il faut noter les situations qui sont les plus génératrices de stress et peut-être apprendre certaines techniques qui pourront vous aider à réduire votre tension. Par exemple, si vous avez un emploi du temps chargé qui risque de causer une élévation de votre stress, apprenez à vous détendre davantage ou modifiez votre programme.

0 à 15 points	Score faible

Si votre score est si bas, vous êtes réellement en bonne santé en ce qui concerne le stress. Vous êtes peut-être d'une nature calme ou bien vous avez appris à surmonter le stress avec beaucoup d'efficacité. Si votre score est proche de 15, vous subissez un certain stress, mais vous semblez y faire face assez facilement.

C. ASPECT MENTAL ou PSYCHOLOGIQUE

"Nous ne sommes pas nés d'hier. Notre existence commence dans la fulgurante explosion qui a donné naissance à l'univers. Elle se poursuit au coeur ardent des étoiles, dans les vastes espaces interstellaires, dans l'ocean primitif de la Terre et à la surface des continents."

Hubert Reeves - Patience dans l'azur. L'evolution cosmique (Le Seuil).

C. ASPECT MENTAL OU PSYCHOLOGIQUE

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES	ÉLÉMENTS DE CONTENU
5. Décrire sa perception de soi comme personne vieillissante.	- mon image - mes ressources et limites
6. Distinguer les diverses étapes de la vie et l'adaptation au changement qu'elles exigent.	- étapes de la vie - rôle de chaque étape - acceptation de son âge
7. Identifier certains de ses besoins comme personne qui avance en âge et des moyens pour les satisfaire.	- pyramide de besoins de Maslow - moyens de satisfaire un besoin
8. Trouver des moyens pour mieux faire face aux problèmes reliés au vieillissement.	- pensée positive - pouvoir sur soi - les émotions

ACTIVITÉS

C.1. Mes ressources et mes limites
C.2. Acceptation de son âge
C.3. Mes besoins
C.4. Rancunier ou susceptible? Faut en rire!
C.5. Mon quotient de vieillissement
C.6. Mon pouvoir sur moi

TEXTES

- Un peu d'humour
- Mes ressources et mes limites
- Questions sur le vieillissement
- Grille synthèse
- Les étapes de la vie selon Erikson
- Vivre avec son âge
- Réflexion personnelle
- Les divers aspects du potentiel humain
- En route vers 100 ans et plus
- La satisfaction de mes besoins
- Fantaisie: ce que j'ai envie de vivre
- Théorie des besoins
- Moyens de satisfaire mes besoins
- Test: votre quotient de vieillissement
- Mon pouvoir sur moi-même

UN PEU D'HUMOUR

Il se passe de drôles de choses en vieillissant.

Une fois arrivé à l'âge de la sagesse, avez-vous remarqué que tous les objets paraissent plus éloignés qu'auparavant; ainsi, le coin de ma rue est maintenant deux fois plus loin et l'on a même ajouté une côte sur le trajet.

J'ai cessé de courir pour attraper l'autobus car il a augmenté sa vitesse de départ.

Il semble que maintenant on construit les escaliers plus perchés qu'autrefois. Avez-vous remarqué que pour imprimer les journaux, on se sert de caractères plus petits?

Il est inutile de demander à qui que ce soit de nous lire un texte à haute voix, car maintenant, on parle à voix tellement basse que j'ai de la difficulté à l'entendre. Avez-vous remarqué combien les vêtements sont mal fabriqués et qu'ils serrent à la taille?

Je me demande comment il se fait que j'ai plus de difficulté à rejoindre mes lacets de souliers.

Même les individus se mettent à changer. Ils sont tellement plus jeunes que les personnes que j'ai connues quand j'avais leur âge, par contre les gens de mon âge sont tellement plus vieux que moi.

L'autre jour, je rencontrais une compagne de classe. Elle avait tellement vieilli qu'elle ne m'a pas reconnue.

Je me désolais de tout cela ce matin en me peignant devant le miroir, est-ce possible? Même les miroirs sont mal faits et reflètent une image incorrecte.

Hier, quelqu'un me demandait s'il m'arrive de m'ennuyer en vivant seule. Quelle question! Je ne vis pas seule, je me lève le matin avec Mme La Courbature.

Il se passe vraiment de drôles de choses en vieillissant...

Tiré d'un journal de Sherbrooke

ACTIVITÉ C.1

TITRE — MES RESSOURCES ET MES LIMITES

TYPE D'ACTIVITÉ — Bilan personnel — DURÉE 1 h

OBJECTIFS

- Faire le bilan de ses ressources et de ses limites personnelles.
- Déterminer ses points forts et ses points faibles.
- Nommer des moyens pour compenser les limites identifiées.

DÉROULEMENT

- Exposer et commenter les quatre principaux types de ressources: physiques, intellectuelles, psychologiques et sociales.
- Fournir les explications requises pour bien faire saisir le sens précis de chacune des ressources particulières.
- Faire compléter le bulletin **"Mes ressources et mes limites"** tout en faisant avec eux l'exercice au tableau.
- Demander de pondérer chacune des ressources individuelles de 1 à 10, en fonction de la qualité de l'utilisation qu'on en fait:
  - 8 à 10: **très bon à excellent;**
  - 6 et 7: **assez bon à bon;**
  - 3 à 5: **faible à passable;**
  - moins de 3: **très faible.**

Quant aux ressources sociales, faire répondre par un "oui" ou un "non", à savoir si cette ressource leur est utile ou pas.

- Faire ressortir pour chaque type de ressources, la note qui revient le plus souvent et l'indiquer dans l'encadré à la fin de chaque type de ressources.

- Discuter des moyens pour compenser certaines limites.

REMARQUES

- S'assurer que tous comprennent bien le sens de l'exercice et que rien ne les traumatise.

- Faire constater à chacun que son état général est mieux que ce qu'il croyait à priori (par exemple: quelqu'un qui a la vue faible peut porter des lunettes, etc.)

MATÉRIEL

Questionnaire: Mes ressources et mes limites

NOM DE L'AUTEURE DE L'ACTIVITÉ

Huguette Poirier-Côté

MES RESSOURCES ET MES LIMITES

Pondérer chacune de vos ressources individuelles de 1 à 10, en fonction de la qualité de l'utilisation que vous en faites:

- 8 à 10: **très bon à excellent;**
- 6 et 7: **assez bon à bon;**
- 3 à 5: **faible à passable;**
- moins de 3: **très faible.**

Quant à vos ressources sociales, répondre par un "oui" ou un "non", selon que cette ressource vous est utile ou pas.

EVALUATION
(Sur 10)

Mes ressources physiques:

- Santé en général _____

- Sens:
  - ouïe _____
  - vue _____
  - odorat _____
  - toucher _____
  - goûter _____

- Apparence physique _____

EVALUATION
(Sur 10)

Mes ressources intellectuelles:

- Mémoire _____
- Attention/observation _____
- Concentration _____
- Motivation / volonté _____
- Raisonnement _____
- Créativité _____
- intérêts _____

Mes ressources psychologiques:

- Personnalité (ma façon de me lier aux autres):
  - rieuse _____
  - dynamique _____
  - susceptible _____
- Expression de mes émotions:
  - avec agressivité _____
  - avec douceur _____
  - avec crainte, etc. _____
- Satisfaction de mes besoins _____

EVALUATION
(Sur 10)

- Capacité...
  - de travailler avec d'autres _____
  - d'écouter _____
  - de donner _____
  - de recevoir _____
  - de tendresse _____
  - de prendre plaisir à ce que je fais _____
  - d'adaptation _____
- Authenticité _____
- Sagesse _____

Mes ressources sociales:

cette ressource m'est utile
oui ou non

- Parents (père, mère, frères, soeurs, etc.) _____
- Amis _____
- Compagnons de travail _____
- Co-équipiers _____
- Voisins _____
- Médecin de famille _____
- Ressources communautaires de mon milieu
  (Est-ce que je les connais?) _____

ACTIVITÉ C.2

TITRE "ACCEPTATION DE SON ÂGE"

TYPE D'ACTIVITÉ Réflexion individuelle et discussion DURÉE 2 h 30

OBJECTIFS

- Décrire les étapes de la vie: leurs rôles, changements et adaptation.
- Identifier le degré d'acceptation de chacune de ces étapes.
- Nommer des moyens pour mieux vivre avec son âge.

DÉROULEMENT

- Commencer l'activité par une réflexion en groupe sur le concept "acceptation de son âge". Est-ce spécifique ou nouveau à notre âge?
- Faire réfléchir les participants individuellement aux: **"Questions sur le vieillissement"**.
- Reproduire la **"grille-synthèse"** au tableau et distribuer cette grille aux participants. En groupe, établir les grandes lignes des étapes de vie, de leurs rôles, changements et adaptation à l'aide de: **"Les étapes de la vie selon Erikson"**. Faire ressortir la présence de l'acceptation à chaque étape.

- Par un exposé, le formateur fait ressortir le lien entre "acceptation de sa vie" et "vivre avec son âge". Le formateur peut se référer au texte: **"Vivre avec son âge"**.

- Distribuer la feuille: **"Réflexion personnelle"** et **"Les divers aspects du potentiel de l'être humain"**. Laisser remplir individuellement. Stimuler la recherche de moyens pour mieux vivre avec son âge.

- Stimuler l'agir en partageant la lecture du texte: **"En route vers 100 ans et plus"**.

REMARQUES

- Il est à noter que dans les **"Questions sur le vieillissement"** les questions 3 et 4 sont des notions de changements et les questions 5 et 6 sont des notions d'adaptation.

- Pour cette activité il est intéressant de lire: "Les étapes du vieillissement" pages 11 à 15. et "La vie, le temps et l'espace" pages 42 à 44. du Module A: PSYCHOLOGIE DU VIEILLISSEMENT "Approche et sensibilisation à la personne âgée", juin 1987.

MATÉRIEL

Les textes suivants:
- Questions sur le vieillissement
- Grille-synthèse
- Les étapes de la vie selon Erikson
- Vivre avec son âge
- Réflexion personnelle
- Les divers aspects du potentiel de l'être humain
- En route vers 100 et plus

SOURCE DE L'ACTIVITÉ: Pierrette Le Morvan

QUESTIONS SUR LE VIEILLISSEMENT

1. A travers les cycles de la vie, puis-je identifier les changements importants que j'ai vécus ou que j'anticipe de vivre sur les plans physique, psychologique, familial et social?

2. À l'étape où je suis, est-ce que je constate chez moi une certaine évolution ou plutôt une involution? Donnez des exemples concrets pour chacun des plans ci-haut mentionnés.

3. Faites le portrait d'une personne qui n'accepte pas de vieillir...

4. Ce que j'appréhende le plus dans le fait d'avancer en âge, c'est... Quels sont les gestes que je peux poser actuellement et qui pourraient diminuer mon inquiétude?

5. Ai-je des modèles dans mon environnement familial ou social qui m'aident à envisager le vieillissement comme une période enrichissante?
   Qu'est-ce qui me frappe le plus chez ces personnes?

6. Est-ce que je me retrouve à travers ces personnes et quels sont mes points de similitude qui vont me permettre de mieux vieillir?

Michelle S. - Giguère

GRILLE-SYNTHÈSE

ETAPES				
RÔLES	physique ⇨ psychologique ⇨ social ⇨			
CHANGEMENTS	physique ⇨ psychologique ⇨ sociale ⇨			
ADAPTATIONS	physique ⇨ psychologique ⇨ sociale ⇨			

LES ÉTAPES DE LA VIE SELON ERIKSON

Les étapes 1 à 4 du modèle d'Erikson*

BESOINS	ENJEUX DE LA CRISE	MODALITÉS	RESSOURCES
1. **de la naissance à 2 ans** besoin d'interactions positives avec son milieu (surtout sa mère)	*confiance:* sentir que le milieu et son organisme peuvent pourvoir à ses besoins *méfiance:* peur que le milieu et notre organisme nous laissent en état de manque	recevoir ou prendre ce qu'il nous faut	l'espoir dans l'accessibilité de ce qui est vital pour lui
2. **de 2 à 4 ans** besoin de sentir son pouvoir, sans contrainte indue ni surprotection	*autonomie:* sentiment de s'auto-réguler *honte ou doute:* sentiment d'être faible ou mauvais parce que sur-contrôlé	retenir et laisser aller	la volonté, la détermination d'être soi-même
3. **de 4 à 6 ans** besoin d'une 1ère confirmation de son identité et de son pouvoir	*initiative:* donner libre cours à sa curiosité (surtout sexuelle) et établir un lien privilégié avec le parent de sexe opposé *culpabilité:* s'installe dans la mesure où ces initiatives sont réprimées	se découvrir par la compétition et le plaisir de conquérir	la capacité de s'investir dans ce qui tient à coeur
4. **de 6 à 12 ans** besoin d'être guidé et reconnu dans ses apprentissages	*compétence:* se sentir reconnu par ses performances *infériorité:* se sentir incapable d'exercer sa maîtrise	s'insérer harmonieusement dans un processus de production	la capacité de mobiliser ses ressources

Les étapes 5 à 8 du modèle d'Erikson

BESOINS	ENJEUX DE LA CRISE	MODALITÉS	RESSOURCES
5. **adolescence** besoin de clarifier ce qu'on est	*identité:* sentir qui on est et se sentir reconnu dans cette image *diffusion:* ne pas parvenir à saisir qui on est	savoir qui on est et où on s'en va	la fidélité à sa cohérence intérieure
6. **début de l'âge adulte** besoin de choisir et assumer la permanence d'un lien	*intimité:* vivre un partage signifiant avec un partenaire privilégié *isolement:* se voir incapable de risquer son identité en s'ouvrant à autrui	se perdre et se trouver dans une rencontre en profondeur	l'amour comme réciprocité de l'engagement
7. **maturité** besoin de se donner, de sentir qu'on sert à quelque chose	*générativité:* préoccupation vécue de la génération qui suit *stagnation:* sentiment chronique d'ennui, de vide	prendre soin de soi et faire grandir	le souci de ce qui a été engendré par amour, nécessité ou accident
8. **vieillesse** besoin de comprendre et d'accepter	*intégrité:* accepter ce qu'on est et ce qu'on a été; se sentir en communion avec tous les humains *dégoût ou désespoir:* se sentir incapable d'accepter ce qu'on a été, et voir le temps trop court pour se reprendre..	comprendre et accepter, et transmettre cette sagesse	la sagesse comme conscience de la cohérence du réel

* Ce tableau est un extrait de: HÉTU, Jean-Luc, Psychologie du vieillissement, Éditions du Méridien, 1988, pages 118-119. Reproduit avec la permission de la maison d'édition.

VIVRE AVEC SON ÂGE

Nous constatons que la plupart d'entre nous avons une certaine peur d'avancer en âge.

Nous observons également, que la plupart d'entre nous, avons des ressources personnelles, des richesses que nous développons avec les années et que nous ne voudrons pas perdre.

Nous pouvons peut-être dire aussi QU'IL EST DIFFICILE D'ACCEPTER D'AVANCER EN ÂGE SI NOUS NE MODIFIONS PAS NOS VALEURS.

Si nous nous attardons à ce que nous perdons avec les années et si nous refusons de regarder ce que nous avons acquis, en termes d'expérience et de sagesse, nous nous sentons pauvres, nous devenons pauvres et nous vieillissons mal.

Le dynamisme d'une personne à la retraite peut s'exprimer de diverses façons. Il y a UNE SORTE D'ARDEUR À VIVRE, pour compenser l'étroitesse des années qui restent par la qualité des instants presents. C'est un désir de plénitude, vécu sous deux modes, en apparence opposés:

1. celui de la personne active, dynamique, qui continue à apprendre, à rendre service, à revendiquer ses droits;

2. et celui de la personne qui découvre dans une solitude courageusement acceptée et même voulue, une sérénité faite de réflexion, de contemplation. Comme ce monsieur de 85 ans qui, dans sa promenade quotidienne au Jardin Botanique, s'arrête pour considérer dans l'émerveillement la beauté des arbres au printemps.

Apprendre à renoncer à l'action au travail - qui apparaît dans notre société comme un aveu d'impuissance - peut être pour chacun l'instant de découvrir sa vérité.

VIEILLIR, écrivait Goethe, C'EST SE RETIRER PROGRESSIVEMENT DE L'APPARENCE.

S'il est vrai que l'homme se crée par le travail, il n'exprime là qu'une face de sa vie, la face publique. Il existe aussi, en chacun de nous, un autre visage qui exige pour être saisi de la réflexion et du silence.

Contrairement aux autres êtres vivants, les êtres humains vieillissent en conscience, ils en parlent, ils en discutent, ils réagissent.

Le vieillissement humain n'est pas seulement subi, il est une EXPÉRIENCE DIRIGÉE ET CONDUITE autant qu'il se peut. Plusieurs exemples le prouvent:

a) l'industrie esthétique qui répare les "outrages du temps" et qui est de nos jours bien florissante;

b) **l'hygiène de vie, les conseils de prévention** qui répondent à l'effroi que suscitent les maladies chroniques des vieillards. Combien d'ouvrages nous décrivent les moyens de "BIEN VIEILLIR"!

c) les ouvrages de plusieurs gérontologues qui affirment que le propre du vieillissement est de **réinterpréter le sens de la vie personnelle**, le sens du passé individuel pour l'unifier avec le temps présent.

Nous réévaluons, nous interprétons à nouveau notre existence, puisque le monde change et que nous changeons notre façon de comprendre notre passé sous l'impact des questions d'aujourd'hui. Les enfants nous font entretenir d'autres relations avec l'enfant que nous fûmes et qui demeure vivant en notre imaginaire.

RETRAITE ET VIEILLESSE sont, pour les gérontologues anglosaxons, l'occasion de faire ses comptes, de penser à ce que l'on a vécu, d'envisager l'utilisation du temps qui reste. Ce temps est compté: le travail sur soi-même, l'auto-analyse, prend une intensité inégalée. **C'EST L'ÂGE DE L'ACCOMPLISSEMENT.**

Enfin, ces gérontologues insistent sur le fait qu'école et métiers mutilent l'homme. Ecole et métiers obligent à renoncer aux immenses ressources, à la multiplicité d'aptitudes de l'enfance, pour ne développer que ce qui est socialement utilisable, productif. Le grand âge est dispensé des obligations collectives et permet de désensabler des sources enfouies.

NOUS AVONS UN RÉSERVOIR DE CAPACITÉS QUE NOUS N'AVONS PU EMPLOYER.

Nous ignorons ces capacités, car "apprendre le violon est le seul moyen de savoir si nous pouvons jouer du violon". A titre d'exemple, Harry Libermann, juif polonais émigré aux Etats-Unis en 1903, a appris à peindre à 80 ans. En consolation pour l'absence de ses partenaires de bridge, on lui avait proposé de se joindre à l'atelier de peinture. Il a vendu son "portrait de l'artiste" à 103 ans.

Les êtres humains possèdent une telle richesse d'aspirations et de capacités qu'en 110 ans de vie, ils n'en utiliseraient qu'une maigre partie. Nos premiers choix (mariage et profession, par exemple) nous ont fait privilégier certains aspects de nous-mêmes, investir dans certaines aptitudes et ne laisser que peu de place à d'autres talents. Lorsque ces premières missions sont terminées (les enfants sont partis, nous sommes à la retraite) nous pouvons utiliser ce que nous avions négligé ou refoulé.

La retraite, vue souvent comme "un repos bien mérité" se traduit parfois par un arrêt des activités sur le plan physique et intellectuel. Des études tendent à démontrer que L'ARRET DE CES ACTIVITÉS AMÈNE DES DÉSORDRES PHYSIOLOGIQUES ET PSYCHOLOGIQUES IMPORTANTS FAVORISANT AINSI L'ACCÉLÉRATION DU VIEILLISSEMENT.

De nombreuses études ont confirmé "QU'IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR APPRENDRE" ON PEUT DONC APPRENDRE MÊME SI ON EST TRÈS ÂGÉ". Ces études ont démontré que "si l'apprentissage est parfois plus lent, il est aussi de meilleure qualité". Il est également prouvé que l'exercice intellectuel (lecture, études, etc.) comme l'exercice physique, améliore la circulation du sang au cerveau et favorise ainsi le maintien des facultés intellectuelles.

RÉFLEXION PERSONNELLE

1. Nommer trois talents ou qualités que j'ai développés durant ma vie*.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

2. Dans quelles activités nouvelles, ces talents pourraient-ils être utilisés?

_____

_____

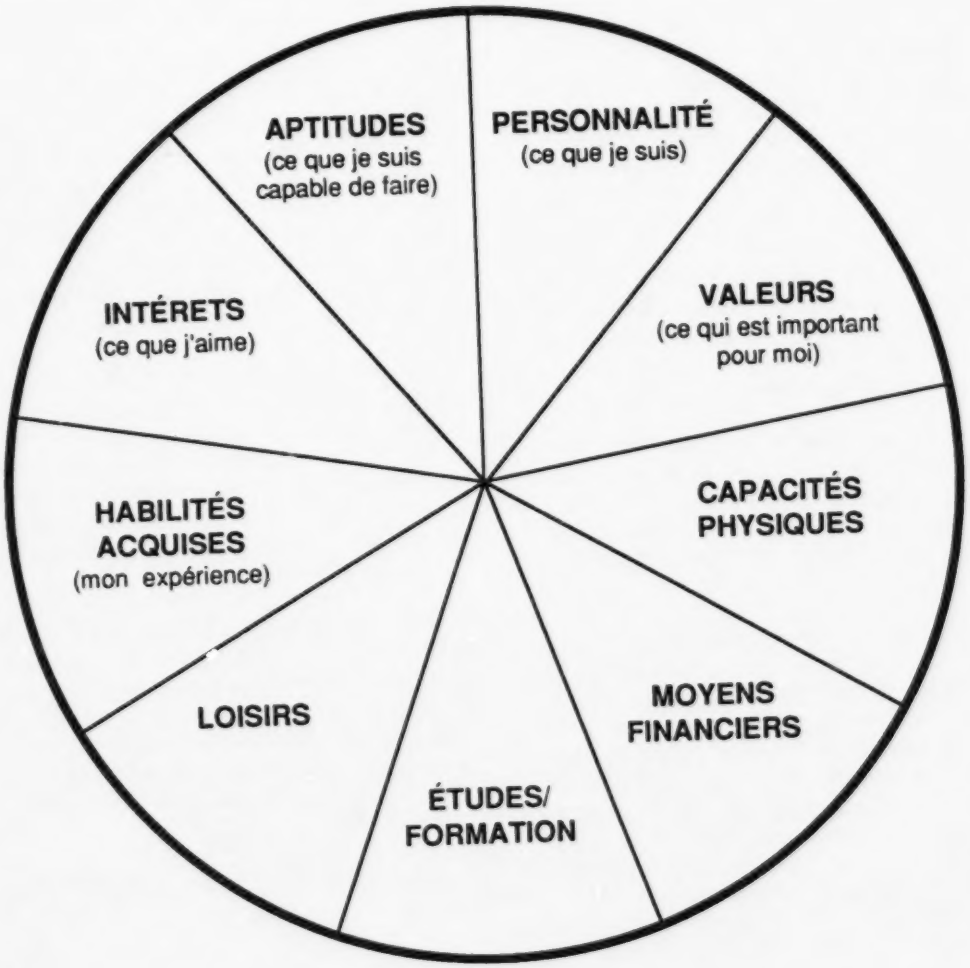
_____

_____

_____

* Pour vous aider à trouver vos talents, vous pouvez consultez: "Les divers aspects du potentiel de l'être humain".

LES DIVERS ASPECTS DU POTENTIEL DE L'ÊTRE HUMAIN



EN ROUTE VERS 100 ANS ET PLUS*

Un artiste chevronné, âgé de 87 ans, nous explique ce qu'il compte faire pour devenir centenaire. «Vieillir, c'est inévitable, dit-il, mais ce n'est pas une raison pour être vieux.»

Souvent, on me dit: «George, à votre âge, vous continuez à faire de la télévision, du cinéma, des spectacles et des disques. Vous fumez le cigare, vous buvez des martinis, vous sortez avec de jolies filles. Quel est votre secret?»

C'est très simple. Pour le martini, par exemple, je remplis d'abord un verre de glace, j'y verse un peu de gin et une larme de vermouth sec, j'ajoute une olive, puis je bois.

Ce n'est pas le passage des ans qu'il faut craindre, mais la rouille. Ma défense contre ce mal insidieux, c'est de marcher à grands pas. J'avance un pied, puis l'autre, et sans même y penser, je marche.

Tout le monde ou presque reconnaît que la marche est un excellent exercice. Autour de chez moi, pourtant, on ne marche pas, on roule même pour aller à trois coins de rue. Moi, je fais une promenade de 2 à 3 kilomètres tous les matins, quel que soit le temps. Je vous conseille de marcher le plus possible. C'est gratuit, vous vous en porterez mieux et resterez mince. Mais j'ai aussi d'autres recettes. *Ne vous en faites pas.* Vous voulez que je vous dise: il n'y a pas, pour l'aspirant-centenaire, de pires ennemis que l'inquiétude, la tension et la nervosité. Les gens, aujourd'hui, redoutent tant de choses: la bombe, le crime, la surpopulation, les cheveux gris, les rides, l'inflation....A se faire tant de souci, ils se rendent la vie non seulement plus pénible, mais plus courte aussi.

Si un problème vous dépasse, rien ne sert d'y penser. Et si vous pouvez le régler, pourquoi vous en faire? En avion, quand l'appareil est secoué par les turbulences, je ne suis pas nerveux: ce n'est pas mon problème. C'est celui du pilote. Il est payé pour conduire l'avion à bon port.

Je n'étais pas nerveux non plus quand j'ai subi un pontage coronarien il y a quelques années. Ma vie ne m'appartenait plus. Elle était entre les mains d'un homme de métier. Quand je me suis réveillé et que le chirurgien m'a dit que tout s'était très bien passé, j'ai répondu:

«Docteur, je n'étais pas du tout inquiet.

---

* Extrait de: BURNS, George, "Comment vivre jusqi'à 100 ans ou plus", Éditions de Mortagne Inc, 1983. Condensé paru dans Sélection du Reader's Digest. Reproduit avec la permission de la maison d'édition.

-Vraiment? Eh bien, moi je n'en menais pas large.»

Même là, je n'ai pas bronché. Puis il m'a remis la note, et j'ai perdu connaissance.

Faites quelque chose. Il y a des gens à qui la retraite réussit. Je ne sais pas comment ils font, mais ils aiment ça. Pour bien d'autres, hélas! la retraite tourne à la débandade.

L'une des raisons de cette débâcle, c'est que toutes les activités dont on rêvait quand on travaillait perdent beaucoup d'attrait dès qu'on est à la retraite. Le fanatique du golf qui pouvait à peine attendre la fin de l'après-midi pour aller jouer neuf trous a désormais tant de loisirs qu'il peut en faire tous les jours 18, 36 et même 37, s'il a la force de marcher.

Sauf qu'après un mois, il ne peut plus voir en peinture un carré de pelouse. Alors, il achète une canne, des cuissardes, se déniche un ruisseau et taquine le poisson. Un mois plus tard, il ne veut plus entendre parler de pêche. Alors, il décide de tenir compagnie à sa femme. Après avoir passé trois semaines à la regarder dans le blanc des yeux, vous pouvez être sûr qu'il retournera à son ruisseau.

Le drame, c'est que la retraite vous fait vieillir avant l'âge On se met à jouer au petit vieux. Et c'est bien dommage!

Je vois des gens qui, du moment qu'ils ont soixante-cinq ans, commencent à répéter consciencieusement leur rôle. Ils font des petits pas, s'exercent à grogner en s'asseyant et en se levant, piquent un somme au milieu d'une conversation; à soixante-dix ans, ils le maîtrisent si bien qu'ils sont vieux pour de bon. Pas moi. A soixante-cinq ans, j'ai remporté un concours de charleston.

Quand on prend de l'âge, il faut s'occuper, trouver quelque chose, n'importe quoi, pour se lever le matin. Je n'ai jamais gagné un sou au lit. Alors, debout, bougez! Donnez-vous un but et souvenez-vous que si vieillir est inévitable, ce n'est pas une raison pour être vieux.

Soyez optimiste. Si vous voulez devenir centenaire, c'est essentiel. En toute humilité, je peux dire que je suis optimiste. Mes 87 premières années ont été formidables, et je ne vois pas pourquoi les 87 suivantes ne le seraient pas.

En plus de l'optimisme, je recommande vivement la jeunesse d'esprit. Les vieilles personnes ont tendance à s'agglutiner pour mieux se plaindre de leurs maux. Fort bien, mais il faut faire une cure de jouvence de temps en temps. J'adore rencontrer des jeunes. J'espère toujours que leur jeunesse sera contagieuse. Et je me dis que peut-être je leur transmettrai quelque chose, moi aussi.

Attention: j'ai dit jeunesse d'esprit. Il ne s'agit pas de jouer au jeune. Je ne porte pas de jeans serrés et, si je le faisais, ce serait juste pour m'aider à tenir debout. Pour moi, jeunesse d'esprit est synonyme d'enthousiasme, de projets, de goût de vivre, d'activité, d'ouverture aux autres. Je pense beaucoup à l'avenir, puisque c'est là que je vais passer le restant de ma vie. Bien des gens disent trop vite qu'ils sont arrivés au bout du chemin. Si c'est ce que vous croyez, alors oui, marchez à tout petits pas. Vous mettrez plus de temps à vous rendre.

Ceux qui vivent dans le passé me font pitié. Je sais que tout coûtait moins cher à l'époque et que certaines personnes ont eu une vie très intéressante, mais en s'obstinant à regarder dans le rétroviseur, tout ce qu'on attrape c'est un torticolis. Si les souvenirs sont précieux, pourquoi renoncer à en amasser?

Pour ma part, je préfère vivre chez moi, à Berverly Hills, que dans le passé D'ailleurs, je n'ai jamais été un collectionneur de souvenirs. Je ne perds pas de temps à feuilleter des recueils de photos ou de coupures de presse. Je ne regarde jamais mes vieux films. Chaque jour, je me passionne pour le présent, tout comme je me suis passionné hier pour ma vie passée. Je suis très inconstant.

On dit souvent que la vie commence à quarante ans. C'est idiot: elle commence tous les matins au réveil. A tout âge, vous pouvez avoir une vie très remplie et dynamique. Mais il ne suffit pas d'y penser: il faut passer à l'action. Traversez la Manche à la nage; trouvez un remède au rhume; descendez les chutes du Niagara en berceuse....Tout est possible, tout est permis.

En dernière extrémité, vous pouvez toujours essayer de rendre service à quelqu'un qui ne s'y attend pas. Croyez-moi, c'est un remontant infaillible. Les scouts ont mille fois raison. J'ai aidé beaucoup de jeunes demoiselles à traverser la rue jusque chez moi. Les bons points que ces B.A. m'ont valus!

En vérité, avec beaucoup d'optimisme et un peu de chance, il n'y a aucune raison que vous ne deveniez pas centenaire. Et à partir de ce moment-là, vous êtes tranquille: les gens qui meurent à cent ans et plus sont très rares.

ACTIVITÉ C.3

TITRE — MES BESOINS

TYPE D'ACTIVITÉ — Exposé et fantaisie guidée — DURÉE: 3 h

OBJECTIFS

- Nommer les divers types de besoins selon Maslow.
- Décrire ses besoins et les façons de les satisfaire.

DÉROULEMENT

- Amorcer la réflexion sur les besoins en laissant les participants répondre aux questions sur: **"La satisfaction de mes besoins"**
- Proposer aux participants la fantaisie guidée: **"Ce que j'ai envie de vivre"**.
- Faire un retour sur la fantaisie.
- Enchaîner avec la **"Théorie des besoins"** sous forme d'exposé ou de discussion de groupe.
- Au tableau, placer les besoins exprimés par les participants (suite à la fantaisie) dans la pyramide de Maslow selon le type de besoin.
- Chercher ensemble des façons de satisfaire les différents types de besoins. Le formateur peut s'inspirer du texte: **"Moyens de satisfaire mes besoins"**.

REMARQUES

Lors du partage de la fantaisie, éviter que les réponses bifurquent dans le sens d'u "J'aurais donc dû", "J'aurais donc voulu", "J'aurais donc aimé". S'en tenir à "l'ici et maintenant".

MATÉRIEL

Les textes suivants:

- La satisfaction de mes besoins
- Fantaisie: ce que j'ai envie de vivre
- Théorie des besoins
- Moyens de satisfaire mes besoins

NOM DE L'AUTEURE DE L'ACTIVITÉ

Adaptation par Michelle Sicard-Giguère

Source: Opération-Renouveau: Service de l'éducation des adultes: C.É.C.M. juin 1981.

LA SATISFACTION DE MES BESOINS

1. Hier, quand je me suis couché, quel était mon degré de satisfaction générale?

2. Qu'est-ce qui fait que je me suis senti satisfait ou pas satisfait de cette journée?

3. En général, pour que je sois satisfait d'une journée, qu'est-ce qu'il me faut?

FANTAISIE: CE QUE J'AI ENVIE DE VIVRE

Détente: Vous allez vous asseoir, détacher votre ceinture, enlever vos souliers si vous en avez le goût. Trouvez une position qui est très confortable pour vous. Fermez les yeux, respirez le plus naturellement possible.... inspirez profondément, expirez profondément. Relaxez toutes les parties de votre corps, tête, nuque, mâchoires, cou etc.

Nous laissons au formateur l'opportunité de trouver une fantaisie de son choix.

Retour sur la fantaisie guidée:

A- Quelles sont les images qui vous ont accroché? Comment se sont elles présentées?

Remettre un récit spontané des expériences, chacun son rythme.

B- Faire prendre conscience que souvent nos besoins sont confus.... notre fantaisie, nos rêves, nos désirs peuvent nous parler de nos besoins et faire la distinction entre besoin et désir.

C- Faire le lien avec la théorie des besoins de Maslow et rester dans l'instant présent.

Note: Si ça été difficile de m'embarquer dans la fantaisie, est-ce parce que je me sens submergé par le quotidien? ou parce que....

THÉORIE DES BESOINS

A l'aide des questions qui suivent, en grand groupe, échanger sur nos besoins:

a) Les besoins physiques:

J'identifie un de mes besoins physiques le plus satisfait et un de mes besoins physiques le moins satisfait. Puis-je faire quelque chose pour arriver à une plus grande satisfaction?

b) Le besoin de sécurité:

Qu'est-ce que ça me prend pour me sentir en sécurité?
(intérieurement, extérieurement)

c) Le besoin d'affection (aimer et être aimé):

Lequel des deux pôles je sens le plus fort pour moi présentement?

De quelle façon j'aime manifester mon affection?

De quelle façon j'aime qu'on me manifeste de l'affection?

Ai-je besoin d'intimité, d'exclusivité?

d) Le besoin d'estime:

Qu'est-ce qui satisfait le plus mon besoin d'estime?

Qu'est-ce qui me manque pour m'estimer un peu plus?

Quelle importance est-ce que je donne à l'opinion des autres pour m'estimer?

e) Le besoin de se réaliser:

Comment je manifeste ce besoin?

Qu'est-ce qui me manque pour me réaliser pleinement?

Dans quoi je me réalise le plus?

MOYENS DE SATISFAIRE MES BESOINS

BESOINS PHYSIQUES

- S'assurer d'une bonne alimentation, aliments sains.
- Couper les quantités de sucre, de sel dans les recettes.
- Ouvrir la fenêtre pour dormir.
- Boire beaucoup d'eau.
- Faire du sport, de l'exercice, natation, bicyclette, marche.
- Prendre le temps de manger.
- Se vêtir confortablement.
- S'amuser - se détendre.
- Diminuer sa consommation de médicaments et bien s'informer de la façon de les consommer et de leurs effets secondaires, alcool, cigarettes, café, coke, etc.
- Calfeutrer les fenêtres, les portes pour ne pas avoir froid.
- Réparer ou faire réparer les marches branlantes, les rampes brisées, les balcons pourris....
- Visiter régulièrement le médecin, dentiste.
- S'informer sur les approches douces et les médecines parallèles.
- Réduire les risques d'accident à la maison, ex: parquet glissant, escabeau non sécure etc.

BESOINS DE SÉCURITÉ

- Faire un budget.
- Se donner un logis sécuritaire: détecteur de fumée, extincteur, bonnes serrures.
- Faire des expériences nouvelles.
- Attacher sa ceinture de sécurité.
- S'informer des ressources du milieu.
- En tant que piéton respecter le code de la route.
- En cas d'urgence laisser ses coordonnés à un voisin, avertir ses proches de ses déplacements.
- S'informer de ses droits de locataire.
- Avoir à portée de la main les numéros de téléphone, police, pompier, médecin.
- Se faire des nouveaux amis.

BESOINS D'APPARTENANCE, D'AFFECTION

- Avoir des contacts physiques chauds, chaleureux, enveloppants.
- Faire les premiers pas vers quelqu'un.
- Dire bonjour à ma voisine (voisin).
- Souhaiter bonjour ou bonne nuit aux autres membres de ma famille.
- Souligner la fête: gâteau ou gâterie, menu à son goût, sortie, cinéma.
- Prendre le temps de partager de communiquer avec les autres.
- Tenir compte des goûts des autres.
- Mettre de l'humour, de la fantaisie dans la maison, jouer des tours....
- S'intéresser à ce que l'autre fait ou vit.
- Permettre à l'autre d'avoir le plaisir de t'aider, de te consoler.
- Jouer ensemble (cartes, scrabble, bridge....).
- Exprimer ses joies, ses peines.
- Apprendre à exprimer son besoin d'affection et de tendresse.

BESOINS D'ESTIME

- Se faire beau, se faire belle.
- Soigner son apparence.
- Encourager des expériences nouvelles.
- Oser faire quelque chose de neuf.
- Arrêter de critiquer, de juger soi et les autres.
- Se dire ses bons coups, souligner ceux des autres.
- Eliminer de son vocabulaire tous les mots dévalorisants, étiquettes négatives.
- Accepter de faire des erreurs.
- Faire remarquer ses bons coups si les autres ne les remarquent pas.
- Dire et redire son admiration et son estime pour un tel, une telle.
- Réévaluer les critiques que les autres me font.
- Ne pas s'en faire avec les remarques désagréables que les autres peuvent m'adresser.
- Accepter des responsabilités.

BESOIN D'ACTUALISATION DE SOI

Utiliser sa créativité le plus souvent possible.

- Développer son potentiel sous toutes formes.
- Mettre sa personnalité dans ce qu'on fait.
- Trouver sa façon à soi de répondre à ses besoins.
- Etre vivant.
- Etre capable de se remettre en question.
- Utiliser ses talents (couture, peinture)
- S'adapter aux nouvelles valeurs, technologies, mouvements de pensée.
- S'ouvrir à de nouveaux apprentissages.

Source: Opération-Renouveau: Service de l'éducation des adultes: C.É.C.M., juin 1981.

ACTIVITÉ C.4

TITRE

RANCUNIER OU SUSCEPTIBLE ?
FAUT EN RIRE!

TYPE D'ACTIVITÉ

"Danse des chaises" et discussion

DURÉE 1 h 30

OBJECTIFS

- Constater les effets de la rancune, de la susceptibilité et du rire sur le corps et notre état de santé.
- Nommer des tentatives de solution.

DÉROULEMENT

1ère étape: LA RANCUNE (1 heure)

- Placer 4 chaises au centre de la pièce, 3 volontaires y prennent place. Le reste du groupe est assis en cercle autour. La quatrième chaise demeure disponible pour le groupe.
- Ecrire au tableau le mot RANCUNE.
  Les trois personnes du milieu parlent entre elles pour définir le mot rancune et trouver où cette émotion se loge dans le corps. Les participants assis autour peuvent intervenir en s'asseyant à tour de rôle sur la quatrième chaise. (durée: 15 minutes).
- Retour: chacun retourne à sa place. Le formateur fait un résumé de ce qui a été dit. Il donne la définition du mot rancune à partir du dictionnaire.

  Il fait le rapprochement entre la rancune et les diverses maladies souvent rattachées à ce type de sentiment.

- Demander à trois autres personnes volontaires de s'asseoir sur les chaises. Ecrire au tableau: TENTATIVE DE SOLUTION. La quatrième chaise demeure disponible au groupe. (Durée: 15 minutes)

- Retour: chacun regagne sa place. Le formateur résume ce qui a été proposé comme tentatives de solution et à son tour propose des solutions (par exemple: en parler à une personne neutre, voir quelqu'un au CLSC, écrire à la personne ou imaginer de lui parler, prier, etc.)

Remarques

Attention: prévenir le groupe qu'ils n'ont pas à raconter leur vie privée. On peut parler en général d'une chose ou faire comme s'il s'agit de quelqu'un que l'on connait. Aussi, on peut très bien pouvoir définir une émotion sans pour autant la vivre ou l'avoir vécue.

Éviter aussi les interactions entre les participants, surtout lorsque la quatrième chaise est occupée. Seuls les participants du milieu ont le droit de parole.

2e étape: LA SUSCEPTIBILITÉ (15 minutes)

- Définir en grand groupe le mot SUSCEPTIBILITÉ.

- Faire le lien entre la susceptibilité et les effets sur le corps.

- Comparer les effets plus superficiels de la susceptibilité avec les effets plus profonds de la rancune sur le corps.

- Chercher des façons de devenir moins susceptible:
  - en prendre conscience d'abord;
  - développer la confiance en soi;
  - développer le sens de l'humour: rire de soi, ça dédramatise.

3e étape: LE RIRE (15 minutes)

- Discuter en grand groupe des effets que le rire produit dans notre corps. Relever les remarques des participants qui démontrent le lien du rire avec le corps (par exemple: dilate la rate, rire aux larmes, mourir de rire, etc.).

- Souligner qu'il n'y a guère de détente plus complète que le rire.

- Discuter des moyens que je me donne pour rire le plus souvent possible.

  Par exemple:
  - ami(e) qui raconte des histoires;
  - un livre qui m'a fait rire;
  - courir les films drôles;
  - émissions télévisées, exemple: "Les Démons du Midi", "Festival du rire".

- Discuter de quelle façon je me prive de ce rire curatif, exemples:

  - ami qui se plaint, je lui parle tous les soirs au téléphone;
  - ami le fun, drôle, humoristique; je m'arrange pour le voir une fois par année;
  - dans ma maison on retrouve les photos de tous ceux et celles de mon entourage qui sont décédé(e)s. Pourquoi pas un coin de photos humoristiques que je changerais de temps à autre?

REMARQUES

- Avant de présenter cette activité nous recommandons au formateur de se documenter sur les définitions de "rancune", "susceptibilité" et "rire", des liens avec le corps, ainsi que des maladies souvent rattachées à ces types de sentiments.

- La "danse des chaises" se prête également pour d'autres sentiments tels: amour, peur, colère.

NOM DE L'AUTEURE DE L'ACTIVITE

Lise Goulet-Jean
Adaptation par Hans van Bennekum

ACTIVITÉ C.5

TITRE — MON QUOTIENT DE VIEILLISSEMENT

TYPE D'ACTIVITÉ — Questionnaire et discussion

DURÉE — 1 h

OBJECTIFS

- Décrire ses attitudes face au vieillissement à l'aide d'une démarche d'auto-exploration.
- Nommer les différentes façons stéréotypiques de percevoir le vieillissement.
- Amorcer une réflexion sur le phénomène de l'adaptation, à partir du questionnaire.
- Discuter de l'adaptation dans le processus du vieillissement.

DÉROULEMENT

- Distribuer le questionnaire: **"Votre quotient de vieillissement"** aux participants; le reste du document servira aux formateurs.
- Énoncer clairement les consignes du test.
- Insister sur la franchise nécessaire afin d'obtenir des résultats signifiants.
- Remplir lentement ce questionnaire avec les participants.
- Calculer les points et compiler les résultats, en groupe.
- Reprendre le questionnaire et déterminer les stéréotypes positifs et les stéréotypes négatifs.

- Demander à chacun de nommer une réponse à une question du questionnaire dont il est fier ou agréablement surpris.
- Orienter l'échange vers le phénomène de l'adaptation.

REMARQUES

Cette activité comporte parfois un affrontement des valeurs. Le formateur devra être attentif à ce que l'opinion de chacun soit respectée.

MATÉRIEL

Test: "Votre quotient de vieillissement"

Source: "Vieillir en Beauté", Muriel Oberleder, Éditions le Jour, 1983

NOM DE L'AUTEURE DE L'ACTIVITE

Adaptation par Nicole Bérubé

VOTRE QUOTIENT DE VIEILLISSEMENT*

Vous êtes invité à passer un test visant à déterminer vos attitudes face au vieillissement: il s'agit de l'"Echelle des attitudes d'Oberleder". Vous n'avez qu'à suivre les instructions, lire chaque énoncé et répondre à chacun d'eux. Si vous n'êtes pas absolument certain de votre réponse, répondez en fonction de ce que vous ressentez. Vous n'aurez probablement pas de difficulté à vous décider.

Vous trouverez après le test, les instructions pour établir votre résultat. Il y a 24 énoncés, après chacun d'eux, encerclez:

A) Entièrement d'accord

a) D'accord avec quelques réserves

d) Quelque peu en désaccord

D) Totalement en désaccord

---

* Extrait de: Oberleder, Muriel, Vieillir en beauté, pages 193-198, Éditions le Jour, 1983. Reproduit avec la permission de la maison d'édition.

TEST

1. Plus vous vieillissez, plus vous vous ancrez dans vos habitudes	A	a	d	D
2. On peut dire que la vieillesse commence vers soixante ou soixante-cinq ans	A	a	d	D
3. Les personnes âgées ont trop souvent tendance à se mêler des affaires des autres	A	a	d	D
4. Les personnes âgées deviennent maussades et entêtées avec les années	A	a	d	D
5. Les personnes âgées peuvent toujours apprendre de nouvelles choses et elles en apprennent effectivement	A	a	d	D
6. Les personnes âgées ne peuvent espérer vivre une vie entièrement remplie ou satisfaisante	A	a	d	D
7. En vieillissant, vous devenez de moins en moins utile	A	a	d	D
8. Les gens rapetissent en vieillissant	A	a	d	D
9. Les personnes âgées aimeraient pouvoir exécuter certains travaux	A	a	d	D
10. Les projets de logement spéciaux réservés aux personnes âgées ne sont pas une bonne idée; la ville devrait plutôt réserver à des personnes âgées des appartements dans des projets d'habitation normaux. De cette façon, des personnes de tous les âges seraient réunies	A	a	d	D
11. Les gens de plus de soixante-cinq ans commettent généralement une erreur en se mariant	A	a	d	D
12. Une personne est vraiment heureuse de prendre sa retraite à soixante-cinq ou soixante-dix ans	A	a	d	D
13. Les personnes âgées ne parlent pas beaucoup en général	A	a	d	D
14. Les personnes âgées s'adaptent facilement à toutes les situations	A	a	d	D

15. Il devrait y avoir des émissions de radio et de télévision pour les personnes âgées — A a d D

16. Les personnes âgées devraient s'inscrire à des cours où on les formerait à de nouvelles tâches — A a d D

17. Les personnes âgées aiment diriger tout le monde — A a d D

18. Les personnes âgées devraient laisser les autres faire le travail et s'en voir attribuer le mérite — A a d D

19. En vieillissant, il faut s'attendre à dépendre des autres — A a d D

20. Les personnes âgées devraient toujours essayer d'améliorer leur situation, quel que soit leur âge — A a d D

21. Les personnes âgées préfèrent se retrouver avec des gens du même âge — A a d D

22. Les personnes âgées ont besoin d'une nourriture spéciale — A a d D

23. Il est bon de faire des exercices physiques en vieillissant — A a d D

24. Il me semble plutôt idiot d'essayer d'apprendre un nouveau travail lorsqu'on est vieux — A a d D

RÉSULTAT

Votre résultat correspond au nombre total de points

Enoncé: les "bonnes réponses devraient être celles-ci.

1 ..... A ou a ___
2 ..... A ou a ___
3 ..... A ou a ___
4 ..... A ou a ___
5 ..... D ou d ___
6 ..... A ou a ___
7 ..... A ou a ___
8 ..... A ou a ___
9 ..... A ou a ___
10 ..... D ou d ___
11 ..... D ou d ___
12 ..... A ou a ___

13 ..... A ou a ___
14 ..... D ou d ___
15 ..... D ou d ___
16 ..... A ou a ___
17 ..... D ou d ___
18 ..... A ou a ___
19 ..... A ou a ___
20 ..... A ou a ___
21 ..... A ou a ___
22 ..... A ou a ___
23 ..... A ou a ___
24 ..... D ou d ___

SOUS-TOTAL _____

TOTAL _____

TOTAL DES RÉSULTATS: _____

QUE SIGNIFIE VOTRE RÉSULTAT?

Comme vous l'avez deviné, ce test permet de calculer votre degré d'acceptation ou de rejet de certains stéréotypes reliés à la vieillesse. Il permet également de déterminer si vos attitudes sont positives ou négatives face à la vieillesse.

Par exemple, si vous êtes d'accord avec l'énoncé 4 ("Les personnes âgées deviennent maussades et entêtées avec les années"), cela signifie également que vous avez une attitude quelque peu négative face au vieillissement et aux personnes âgées.

D'autre part, si vous n'avez pas accepté le stéréotype et n'étiez pas d'accord avec l'énoncé 9, de même qu'avec les autres énoncés correspondant aux divers stéréotypes, et si vous avez été d'accord avec les énoncés plus positifs, par exemple l'énoncé 5 ("Les personnes âgées peuvent toujours apprendre de nouvelles choses, et elles en apprennent effectivement"), vous obtiendrez un résultat bas. Cela signifie que votre attitude face à la vieillesse et aux personnes âgées est généralement positive, ouverte et optimiste.

Quels sont ceux qui s'adapteront le mieux à la vieillesse: ceux qui obtiennent un résultat bas ou ceux qui obtiennent un résultat élevé? Généralement, si vous avez obtenu entre 4 et 13, cela indique une bonne adaptation au vieillissement, si par adaptation on entend: une personne gaie, réaliste, coopérative, qui s'entend avec les autres, qui est socialement active et qui est encore capable de chercher et d'avoir des intérêts individuels. Ces personnes ne se fâchent pas facilement, acceptent philosophiquement les aspects négatifs de la vieillesse et évitent habilement les situations dangereuses sans être évasives ou soumises.

Les personnes qui obtiennent un résultat supérieur à 15 éprouvent généralement plus de difficultés à s'adapter à la vieillesse et constituent des problèmes pour leurs amis et leur parenté. Elles peuvent critiquer les autres, se plaindre et être exigeantes. Elles peuvent être égocentriques et insensibles au sort des autres. Les personnes qui sont déprimées et repliées sur elles-mêmes ont généralement un résultat élevé.

LES ATTITUDES ET L'ADAPTATION

Vos attitudes décident de votre réaction à une situation donnée. Elles déterminent même votre perception de la situation, avant même que vous fassiez quoi que ce soit. Il y a très peu de relation entre la réalité elle-même et vos attitudes, et conséquemment vos réactions.

On raconte qu'un homme, qui connaissait une de ces mauvaises journées où tout va mal, eut une crevaison. Furieux, il se rendit chez son voisin pour emprunter un cric. En chemin, il se rappela certaines disputes qu'il avait eues avec lui, et également que l'autre avait oublié de lui rendre sa tondeuse. Lorsque le voisin ouvrit sa porte, notre homme lui cria: "Tu peux garder ton satané cric!" et s'en retourna.

Tout en étant très difficiles à changer, vos attitudes face au vieillissement constituent le facteur le plus important de votre adaptation. Si vous avez obtenu un résultat élevé dans le test, vous devriez étudier sérieusement la nécessité de changer vos attitudes, même si cela peut être très difficile.

Quelles sont les pires attitudes? Celles qui sont à la fois critiques et défaitistes. Dans le questionnaire, elles correspondent aux énoncés: "Les personnes âgées ont trop souvent tendance à se mêler des affaires des autres" et "Les personnes âgées aiment diriger tout le monde". Non seulement écrasent-elles la personne âgée, mais de plus elles ne laissent aucun espoir d'amélioration.

Les meilleures attitudes sont celles qui correspondent à une position vigoureuse et positive: "Les personnes âgées s'adaptent facilement à toutes les nouvelles situations" et "Il est bon de faire des exercices physiques en vieillissant".

Le questionnaire a été utilisé dans différentes situations, à diverses fins, et s'est révélé fiable pour prévoir l'adaptation au vieillissement et aux personnes âgées. Dans des établissements pour personnes âgées, celles qui ont obtenu un résultat bas se sont bien adaptées tandis que celles qui ont obtenu un résultat élevé sont souvent devenues des "problèmes administratifs". Dans le cadre des programmes de formation hospitalière, les infirmiers et infirmières et les autres membres du personnel qui obtiennent des résultats bas réussissent avec les patients âgés tandis que ceux qui obtiennent des résultats élevés doivent être affectés ailleurs.

D'autres tests de la personnalité montrent que ceux qui ont obtenu des résultats élevés sont "autoritaires", "rigides", "entiers dans leurs opinions" et qu'ils "ont des préjugés".

De plus, si les personnes sont malades lorsqu'elles répondent à ce questionnaire, elles obtiennent des résultats plus élevés que la normale, quel que soit leur âge. La maladie fait qu'une personne se sent "vieille" au sens stéréotypé du terme, et cela se manifeste par un résultat élevé. Plus tard, lorsque la personne est sur la voie de la guérison, son résultat diminue au fur et à mesure qu'elle redevient positive et optimiste..

Ce questionnaire est un test où il est bon d'avoir un faible résultat.

Les résultats extrêmes

Il y a des gens qui obtiennent un résultat de 0, de 1 ou de 2, et d'autres qui obtiennent un résultat de 25. Ce sont des gens qui ou bien ne voient rien de mauvais au vieillissement, ou bien rien de bon. Ces deux attitudes sont en fait très semblables.

La seule différence réside dans le fait que ceux qui ont un résultat bas recourent à la "négation" tandis que ceux qui obtiennent un résultat élevé utilisent la "dissociation". Les deux déforment la vérité face à leur propre vieillesse et les deux s'adaptent très bien au vieillissement.

Les premiers ont une attitude positive face à tout, ce qui est très bien lorsqu'ils sont vieux. Parfois, il se peut que les "négateurs" ne portent pas suffisamment attention à des situations qui nécessiteraient un traitement parce qu'ils sont trop positifs face à tout et qu'ils refusent d'admettre une maladie ou tout autre problème.

Toutefois, il ne faut pas vraiment s'inquiéter à leur sujet. Ils sont tellement déterminés à être dans la meilleure forme possible qu'ils prennent bien soin d'eux-mêmes. Ils vivent correctement, mangent bien et profitent de la vie. Ils ne se laisseront pas ennuyer par un problème.

Ceux qui obtiennent un résultat élevé, qui ne voient rien d'intéressant dans la vieillesse et qui ont une mauvaise opinion des personnes âgées s'organisent pour survivre très longtemps en se dissociant du vieillissement. Du moins sur le plan psychologique. Très souvent, ce sont ceux qui font beaucoup pour les autres personnes âgées et que l'on retrouve toujours lorsqu'on a besoin de volontaires. Grâce leur soit rendue!

Une femme, dans un foyer pour retraités, obtient 24, d'accord avec tous les stéréotypes négatifs et en désaccord avec tous les énoncés positifs.

Elle écrivit dans la marge "Ce ne sont pas nécessairement mes sentiments, mais plutôt mes observations".

Cette femme avait gagné 64 000 $ à un jeu télévisé alors qu'elle avait soixante-dix-huit ans; elle consacra le reste de ses jours à s'occuper des autres, les accompagnant pour leurs promenades, leur faisant la lecture, écrivant des lettres pour eux, etc. Elle était ravissante et charmante et ne paraissait pas son âge.

ACTIVITÉ C.6

TITRE — MON POUVOIR SUR MOI-MÊME

TYPE D'ACTIVITÉ — Expérimentation-transposition — DURÉE: 1 h 15

OBJECTIFS

- Faire l'expérience d'utiliser un vocabulaire différent pour exprimer ses besoins, ses obligations, ses limites.
- Utiliser une technique de pensée positive.
- Faire l'expérience d'une attitude plus autonome.

DÉROULEMENT

- Le formateur explique les objectifs et le déroulement de l'activité. (5 minutes)

<u>1ère étape: "J'ai besoin de ..."</u>

- Demander aux personnes d'écrire sur une feuille 3 fois les mots "J'ai besoin de ..." en laissant un espace entre les 3 phrases.
  Donner suffisamment de temps pour trouver 3 "besoins" dans leur vie.
  Une fois les besoins rédigés, se regrouper en diade.
  (5 minutes)
- La personne A exprime à B son 1er besoin. B lui fait répéter sa phrase en changeant l'expression "J'ai besoin de ..." par "Je veux ..." et <u>lui fait exprimer ce que cela change en elle</u>
  Ainsi, A et B expriment leurs trois besoins à tour de rôle en le remplaçant par "Je veux ..." (10 minutes)

- Expliquer la connotation des phrases "J'ai besoin de ..." et "Je veux ..." à l'aide du texte: **"Mon pouvoir sur moi-même"**. Souligner quelques indices de soumission et permettre aux participants de réagir.
(10 minutes)

2e étape: "Je dois ..."

- Les participants reprennent leur place initiale. Le formateur demande d'écrire 3 obligations exprimées en terme de "Je dois ..."

- Les participants se regroupent de nouveau en diades (changer de partenaire!) et répètent le même scénario qu'à la 1ère étape, cette fois-ci en remplaçant la phrase "Je dois ..." par "Je choisis de ..."

- Le formateur explique la connotation des deux phrases, nomme les indices d'agressivité et suscite les réactions des participants

3e étape: "Je ne peux pas ..."

- Le formateur demande de compléter trois fois la phrase: "Je ne peux pas ..."

- En diades, les participants présentent leurs "Je ne peux pas ..." et le remplacent par "Je refuse de ...". Même scénario que les deux premières étapes.

- Pour conclure, le formateur souligne le pouvoir qu'on se donne quand on s'affirme et le bien-être psychologique que cela procure.

REMARQUES

- Il faut tenir un rythme rapide, dans le déroulement des étapes pour maintenir une bonne cadence qui soutiendra l'intérêt des participants.

- Permettre toutefois à la fin de chaque bloc théorique une courte période de questions, afin que les personnes réagissent à l'exposé.

- Durant les diades, l'animateur circule et vérifie discrètement si les personnes orientent bien leur communication.

- À l'étape des "besoins", souligner que les besoins exprimés doivent être de l'ordre de besoins non satisfaits.

- À l'étape des "Je ne peux pas", être attentif et accueillant aux vives réactions que peut susciter cette phrase face à une perte importante, exemple: un handicap. Faire la nuance entre ce qui tient de l'événement (destin) et la façon dont la personne vit l'événement.

MATÉRIEL

Texte: "Mon pouvoir sur moi-même"

NOM DE L'AUTEURE DE L'ACTIVITE

Adaptation de Nicole Bérubé

MON POUVOIR SUR MOI-MÊME

J'ai besoin de ..... je veux!

J'ai besoin de ...

Quand je dis "J'ai besoin de ...", je me place dans une situation de dépendance face à quelque chose.

Quand je dis "J'ai besoin de ...", je vis la soumission.

Les indices de la soumission sont:

- subir une situation,
- accepter,
- tolérer (dans le sens de "s'épuiser à vouloir plaire"),
- se conformer ("O.K., c'est toi qui a raison"),
- se taire,
- oublier ses besoins,
- ne pas se reconnaître de l'importance,
- préférer l'autre à soi, par peur,
- passivité,
- manquer de confiance en soi,
- donner du pouvoir aux autres, sur soi,
- la phrase de la soumission "J'aurais donc dû ...",
- en Analyse Transactionnelle "Je ne suis pas O.K.",
- le résultat de la soumission: l'insatisfaction

Je veux ...

Quand je dis "Je veux ...", je ressens l'autonomie de ma démarche, je me sens "en mouvement"; j'alimente alors une image positive de moi-même.

Je dois ..... je choisis!

Je dois ...

Quand je dis "Je dois ...", je m'imagine moins capable, je reconnais me laisser imposer quelque chose.

Quand je dis "Je dois ...", cela peut m'amener à vivre de l'agressivité.

Les indices de l'agressivité sont:

- la projection,
- la rebellion,
- l'attaque,
- l'opposition,
- l'accusation,
- "j'éclate",
- ironiser,
- ridiculiser,
- pleurer,
- "Bouillir",
- se sentir coupable,
- la disproportion,
- la manipulation,
- c'est insatisfaisant,
- le résultat: l'anxiété,
- en Analyse Transactionnelle: "Les autres ne sont pas O.K.

Je choisis ...

Quand je dis "Je choisis ...", je me reconnais le pouvoir de choisir. Prendre le pouvoir sur quelque chose, sur une situation, c'est décider. Choisir, c'est aussi assumer les conséquences de ses choix.

Je ne peux pas ..... je refuse de!

Je ne peux pas ...

Quand je dis "Je ne peux pas ...", je situe la responsabilité en dehors de moi. Il y a quelque chose qui m'empêche de passer à l'action. Souvent "Je ne peux pas ..." veut tout simplement dire "Je refuse de ...". On le dit par crainte de se situer clairement, de dire NON et de s'affirmer.

Les indices de l'affirmation sont:

- ne pas vivre les deux sentiments: soumission et agressivité,
- faire ce que je veux,
- dire mon opinion,
- oser,
- me "situer",
- dire "non" et dire "oui",
- négocier,
- prendre des risques,
- parler en "je",
- revendiquer calmement,
- exprimer mes insatisfactions,
- ne pas "mettre ça sur la glace",
- être dans le "ici et maintenant",
- en Analyse Transactionnelle: "Tu es O.K., je suis O.K.".

Je refuse de ...

Quand je dis "Je refuse de ...", j'assume le fait que c'est moi qui décide d'une action. Je me donne du pouvoir et j'assume les conséquences. Bref, je m'affirme.

En conclusion

Je suis responsable de la façon dont je vis tout ce qui m'arrive.

1. On méprise celui qui se soumet.
2. On plaint celui qui se révolte.
3. On respecte celui qui s'affirme.

D. ASPECT SOCIAL

Les noces d'or,
Jean-Paul Lemieux et sa femme

D. ASPECT SOCIAL

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES	ÉLÉMENTS DE CONTENU
9. Décrire sommairement certains aspects de la communication.	- attitudes et comportements favorables et nuisibles - affectivité - tendresse - sexualité
10. Distinguer divers aspects du rôle social de la personne âgée.	- réseau social et de soutien (famille, amis, voisins) - engagement social - droits et devoirs - ressources et support du milieu

ACTIVITÉS

D.1. Mon réseau environnemental

D.2. La communication

D.3. La tendresse

TEXTES

- Le bonheur
- Exploration du réseau de soutien
- Questionnaire sur la communication
- La communication
- Les étapes à franchir pour arriver à une communication authentique
- Les situations conflictuelles
- Les mille et un visages de la tendresse
- Détente tendresse
- J'ai besoin de tendresse (chanson)
- Questionnaire: "Donner de la tendresse"
- Questionnaire: "Recevoir de la tendresse"
- Je m'apprends la tendresse (tableau)

LE BONHEUR

J'ai attendu longtemps le bonheur.
Il n'était pas si loin.
Je n'avais qu'à me prendre en main.
J'étais compliquée.
J'étais complexée.
Je voulais toujours être approuvée.
Je me sentais toujours coupable.
Aujourd'hui je me sens capable.
Maintenant je me fais confiance.
Je juge moi-même mes performances.
Des autres j'attendais beaucoup.
Aujourd'hui, j'attends de moi surtout.
J'ai cessé de regarder mes défauts.
Et depuis, le monde est plus beau.
Je sais que j'ai des choses à changer
Et je sais que j'y arriverai.

Source inconnue

ACTIVITÉ D.1

TITRE — MON RÉSEAU ENVIRONNEMENTAL

TYPE D'ACTIVITÉ — Auto-exploration par collage — DURÉE 1 h 30

OBJECTIFS

- Prendre conscience de l'étendue de son réseau
- Évaluer l'efficacité de son réseau
- Explorer des moyens pour améliorer son réseau

DÉROULEMENT

1. La semaine qui précède l'activité, demander aux participants d'apporter des magazines, des revues, une paire de ciseaux.
2. Dans un premier temps, faire une présentation minimale de ce qu'est un réseau environnemental.
3. Faire appel à leur créativité et leur fantaisie afin de constituer visuellement leur propre réseau à l'aide du matériel apporté (voir plus bas).
4. Distribuer une grande feuille-affiche vierge à chacun pour constituer son poster.
5. Chaque participant affiche son poster sur le mur.
6. Questionner les participants sur la place de chacune des personnes de son réseau.
7. Discussion ouverte sur la façon d'améliorer son réseau.
8. Conclusion: faire ressortir l'importance de la qualité de son réseau.

REMARQUES

Laisser suffisamment de temps pour réaliser l'étape 3 et 4 et permettre l'interaction entre les personnes.

MATÉRIEL

- Périodiques - magazines - colle - ruban gommé - grandes feuilles - ciseaux.
- "Exploration de mon réseau de soutien."

NOM DE L'AUTEURE DE L'ACTIVITÉ

Michèle Sicard-Giguère

EXPLORATION DU RÉSEAU DE SOUTIEN*

Personne ne peut se passer complètement des autres. Il semble même que plus nous recevons des autres et plus nous sommes en mesure de faire face aux exigences de la vie.

C'est pourquoi il est bon de se faire attentif de temps à autres au réseau des personnes qui nous entourent. Le présent questionnaire a pour but de vous aider à explorer ce phénomène, de manière à vous aider à mieux tirer parti de votre environnement social.

1. Vous êtes d'abord invité à dresser la liste des personnes qui ont une influence positive sur vous, à quelque niveau que ce soit, et même s'il s'agit de personnes que vous ne voyez pas souvent.
   Il n'est pas nécessaire que vous trouviez 12 noms, et une fois rendu plus loin dans le questionnaire, vous pourrez toujours revenir ajouter d'autres noms.
   Etant donné que ce questionnaire est pour vous, les prénoms suffisent.

Les personnes importantes pour moi

(il n'est pas nécessaire de les placer par ordre d'importance)

1. _____ 7. _____
2. _____ 8. _____
3. _____ 9. _____
4. _____ 10. _____
5. _____ 11. _____
6. _____ 12. _____

* Extrait de: HÉTU, Jean-Luc, Psychologie du vieillissement, pages 180-183, Éditions du Méridien, 1988. Reproduit avec la permission de la maison d'édition.

2. Les personnes que vous venez de nommer vous apportent probablement l'un ou l'autre des éléments suivants. Dans cette deuxième étape, il s'agit simplement de prendre connaissance de ces éléments et d'évaluer leur importance pour vous.

a. *Valorisation:* me sentir apprécié,me sentir quelqu'un et non un numéro, recevoir des marques d'attention, de confiance, de reconnaissance.

important [ ]
+ ou - important [ ]
peu important [ ]

b. *Affection et amour*: me sentir proche de certaines personnes, recevoir affection et chaleur.

important [ ]
+ ou - important [ ]
peu important [ ]

c. *Encouragement et réconfort*: me sentir encouragé dans mes projets, sentir le soutien des autres quand ça va mal.

important [ ]
+ ou - important [ ]
peu important [ ]

d. *Stimulation*: me sentir délicatement remis en question dans mes façons de penser et de faire, me sentir inspiré par la façon de penser des autres, ou simplement par leur façon d'être

important [ ]
+ ou - important [ ]
peu important [ ]

e. *Clarification*: sentir qu'on m'aide à me comprendre et à clarifier ce qui me convient, quand j'ai des décisions compliquées à prendre.

important [ ]
+ ou - important [ ]
peu important [ ]

f. *Aide matérielle*: recevoir un coup de main au besoin, sous forme d'argent ou d'un objet prêté, d'une information utile que j'ignorais, etc.

important [ ]
+ ou - important [ ]
peu important [ ]

g. *Bien-être physique*: éprouver des contacts physiques chaleureux, éprouver du plaisir sexuel, recevoir des soins quand je suis malade, ou un massage quand je suis tendu, etc.

important [ ]
+ ou - important [ ]
peu important [ ]

3. Il s'agit maintenant de reprendre la liste des personnes qui sont importantes pour vous, et de préciser ce que vous recevez de chacune d'elle, à l'aide d'un crochet dans la colonne appropriée.

Les personnes importantes pour moi:	Valorisation	Affection	Encouragement réconfort	Stimulation	Clarification	Aide matérielle	Bien-être physique

4. La dernière étape consiste à réagir au «portrait» de votre réseau, à l'aide des questions suivantes:

   a. Quelle est ma réaction d'ensemble? Est-ce que j'ai fait des découvertes ou si cette démarche ne fait que confirmer ce que je savais déjà?

   b. Ai-je le goût d'exprimer à certaines de ces personnes qu'elles sont importantes pour moi?

   c. Ai-je le goût d'avoir une relation plus significative avec certaines d'entre elles? Si oui, comment est-ce que je compte m'y prendre?

   d. Parmi les personnes nommées, y en a-t-il qui ont été importantes pour moi dans le passé mais dont la vie m'a éloigné depuis, à tel point que je devrais maintenant faire mon deuil de cette relation?

   e. Si les personnes que j'ai nommées remplissaient le même questionnaire, est-ce qu'elles me nommeraient parmi les personnes importantes pour elles?

   f. Y a-t-il des personnes qui ne font pas partie de mon réseau présentement mais que j'aimerais y voir entrer? Si oui, les nommer.

   g. Quelles sont les démarches que j'aimerais faire en ce sens?

   h. Est-ce que j'éprouve le besoin de parler de l'exploration que je viens de faire avec quelqu'un qui sait m'écouter? Si oui, avec qui et quand?

ACTIVITÉ D.2

TITRE — LA COMMUNICATION

TYPE D'ACTIVITÉ — Réflexion - échange - discussion — DURÉE 3 h

OBJECTIFS

1. Reconnaître les bases de la communication pour mieux entrer en contact avec les autres.
2. Développer des attitudes d'affirmation de soi sans brimer les autres.
3. Communiquer avec plus de clarté, de transparence.

DÉROULEMENT

1. En s'inspirant du **"Questionnaire sur la communication"**. le groupe définit ce qu'est la communication (question 1).
2. Le formateur distribue le questionnaire sur la communication et invite les participants à répondre individuellement aux questions 2, 3, 4, 9.
3. En équipe de trois, faire partager les réflexions; chaque participant pourra ainsi, expérimenter sa façon de communiquer aux autres.
4. Chacune des équipes se nommera un porte-parole pour l'échange en plénière.

5. En grand groupe, on fera ressortir les éléments positifs et les difficultés qui aident ou bloquent la communication. On répondra, par le fait, aux questions 12 et 13. Avant la plénière, laisser 5 minutes aux équipes afin que les participants échangent entre eux sur la façon dont ils ont communiqué ensemble pendant l'étape du travail en petit groupe. Pour faciliter cette réflexion, l'animatrice pourra écrire au tableau les questions suivantes:

   - Est-ce facile de donner mon opinion?
   - Est-ce facile d'écouter vraiment l'autre?
   - Est-ce que j'accepte de défendre mon idée?

REMARQUES

- Les questions 5, 6, 7, 8, 10 et 11 seront traitées suivant l'évolution du groupe et le temps disponible.
- Les questions 14, 15 et 16 pourront compléter l'exposé sur la communication (voir annexe).
- Les questions 17 et 18 permettront de faire un lien entre communication, réseau environnemental et affectivité, et serviront de conclusion à la démarche.
- Les participants "accrochent" le plus aux questions qui concernent des situations conflictuelles. Le texte "Les situations conflictuelles" offre des pistes de solution.

MATÉRIEL

- Questionnaire sur la communication
- "La communication"
- "Les étapes à franchir..."
- "Les situations conflictuelles"

NOM DE L'AUTEURE DE L'ACTIVITÉ

Michelle Sicard-Giguère

QUESTIONNAIRE SUR LA COMMUNICATION

1. Quelle est ma propre définition de la communication?

_____

_____

_____

2. Dans mes expériences d'échange avec les autres, est-ce que je considère que la communication est pour moi quelque chose de facile, de difficile?

_____

3. Y a-t-il des personnes avec qui c'est plus facile de communiquer, pourquoi?

_____

_____

4. Puis-je identifier les raisons qui me paralysent quand j'entre en communication avec certaines personnes?

_____

5. Est-ce que je me perçois comme quelqu'un qui est facile d'approche pour les autres?

_____

6. Ai-je le goût de vérifier cette perception auprès de mon conjoint ou amis, parents, enfants, collègues de travail, etc.?

_____

7. Qu'est-ce qui m'invite à le faire?

_____

8. Qu'est-ce qui me bloque à me refuser cette information?

_____

9. Comment je réagis quand je ne me sens pas compris(e), rejeté(e)?

_____

Est-ce que j'ai tendance à me mettre en retrait, en colère ou à trouver un moyen plus efficace pour mieux me faire comprendre?

_____

10. Quel est le mode de communication que j'utilise le plus souvent?

_____

11. Est-ce que ce mode de communication me sert bien dans mes échanges avec autrui?

_____

12. Qu'est-ce qui facilite ma communication?

_____

13. Quels facteurs nuisent à une communication efficace?

_____

14. Quelles sont les étapes à franchir pour arriver à une communication authentique?

_____

15. Puis-je identifier des situations conflictuelles où la communication exige une négociation?

_____

16. Quelles sont les composantes essentielles à une communication efficace?

_____

17. Puis-je faire un lien entre ma capacité de communiquer et la tendresse que je peux exprimer?

_____

18. Suis-je capable d'exprimer de la tendresse si je suis incapable de communiquer?

_____

Exercice

J'identifie une situation qui exige de ma part un certain effort à communiquer et je me fais confiance en dépassant cette difficulté.

Source: Michelle Sicard-Giguère

LA COMMUNICATION

La communication est nécessaire à l'homme comme l'air qu'il respire. Toute difficulté dans la communication risque de gêner sa vie psychologique et sociale. Au fait, communiquer, c'est quoi?

Communiquer, au sens physique du terme, c'est passer d'une pièce à l'autre. C'est être présent à de nouveaux murs, à des nouveaux meubles, à une nouvelle ambiance. C'est respirer l'air de la pièce. C'est faire partie de la pièce. C'est être dans la pièce.

Au sens psychologique, communiquer, c'est un peu similaire. C'est entrer dans l'univers de l'autre. C'est employer ses mots pour parler, référer à ses normes pour juger, c'est emprunter ses principes, ses valeurs. C'est respirer son climat psychologique, c'est être présent à l'autre.

C'est la capacité d'entrer en contact avec l'autre sur le plan des idées, sur le plan des émotions.

Pour en arriver à une communication authentique, il y a trois étapes à franchir. D'abord, se parler. Si le dialogue n'est pas possible, n'allons pas plus loin. Les ponts sont coupés. Ensuite, se comprendre: ce n'est pas tout de se parler, il faut se comprendre, autrement, nous assistons à un dialogue de sourds. De la compréhension, il faut aller jusqu'à l'acceptation. Comprendre quelqu'un, c'est bon; l'accepter, c'est mieux!

LES COMPOSANTES ESSENTIELLES D'UNE COMMUNICATION EFFICACE

a) La confiance en soi

Facteur important qui permet de nous situer: Qui suis-je? Qu'est-ce que je peux faire ou ne pas faire? Qu'est-ce que je vaux? Qu'est-ce que je crois?... Cette perception de soi, évidemment, varie en clarté, en précision, en importance d'une personne à une autre.

Une personne qui se sous-estime, aura de la difficulté à communiquer.

b) L'écoute

"C'est une activité mentale qui consiste à placer ses propres pensées à l'arrière plan pour accueillir le dire de l'autre et comprendre son message."[1]

c) La clarté d'expression

L'écoute est un élément important dans la communication; mais beaucoup de gens éprouvent une certaine difficulté à dire ce qu'ils veulent dire ou à exprimer ce qu'ils ressentent. Ils semblent croire que tout le monde peut lire dans leur esprit: "Si c'est clair pour moi, ça doit être clair pour vous aussi". Cette hypothèse constitue l'une des barrières les plus difficiles à franchir dans toute communication humaine.

d) La maîtrise de soi

L'expression des émotions est importante pour de bonnes relations avec autrui. Les gens ont besoin d'exprimer leurs sentiments pour s'affirmer, changer leur comportement, influencer et changer les autres.

Voici un guide qui peut être d'une grande utilité à l'occasion:

1) Soyez conscient de vos sentiments
2) Acceptez vos sentiments; il ne faut pas les ignorer ou les renier
3) Admettez vos sentiments
4) Examinez vos sentiments
5) Faites part de vos sentiments
6) Intégrez vos sentiments à votre intelligence et à votre volonté. C'est la meilleure façon d'apprendre à être un homme/une femme.

---

[1] Pierrette Ste-Marie

e) L'ouverture à autrui

On ne peut communiquer vraiment avec autrui s'il n'y a pas ouverture à l'autre. Il s'agit là d'un processus mutuel. Plus j'en sais de vous, et plus vous en savez de moi, plus efficace et plus efficiente sera notre communication.

Extrait de: Cahier du programme:
"Préparation à la retraite"
D.G.E.A., 1980

LES ÉTAPES À FRANCHIR POUR ARRIVER À UNE COMMUNICATION AUTHENTIQUE

1. SE PARLER

   Établir le dialogue.

2. S'ENTENDRE

   Être certain que j'ai bien compris l'autre.

3. SE COMPRENDRE

   Accepter l'autre différent de soi et saisir que son expérience lui appartient.

Extrait de: Cahier du programme
"Préparation à la retraite"
D.G.E.A., 1980

LES SITUATIONS CONFLICTUELLES

La dynamique du conflit

1. Une situation devient conflictuelle lorsque des personnes interdépendantes voient leurs objectifs s'opposer ou s'entrechoquer.

   Cette opposition des objectifs personnels à l'intérieur d'une société où des individus sont en situation d'interdépendance assez étroite, peut revêtir plusieurs formes, d'intensité ou de nature différente.

   Pour les besoins de la cause cependant, nous regroupons ici des oppositions à l'intérieur de quatre divisions.

   A. Une opposition d'exclusivité où un objectif ne peut être atteint que par l'élimination de l'autre en présence.

      C'est le cas du mari et de la femme qui désirent passer leurs vacances ensemble, mais qui privilégient des endroits différents; pour l'un ce sera à la mer, pour l'autre ce sera à la montagne.

      C'est là une situation que les caricaturistes de Paris-Match et d'autres revues françaises ont souvent illustrée à l'approche des vacances d'été.

   B. Une opposition de distribution où un même objectif est désiré par plusieurs personnes mais ne peut être réparti entre elles.

      C'est le cas de deux enfants qui désirent s'approprier un même jouet.

   C. Une opposition au niveau des moyens où un même objectif est désirable pour les parties en présence, mais où il y a désaccord sur les moyens à prendre pour y arriver.

C'est le cas du parti politique au pouvoir et de celui qui est dans l'opposition qui désirent tous deux une économie saine et prospère pour le pays, mais qui privilégient des moyens différents pour favoriser le développement économique.

D. Une opposition au niveau des valeurs sous-tendues par la subjectivité des jugements moraux des parties en présence.

C'est le cas des deux agents de sélection du personnel qui valorisent tous deux l'honnêteté mais diffèrent d'opinion sur l'existence de cette qualité chez un futur employé.

2. Dans une situation conflictuelle un des problèmes qui survient le plus souvent est celui du choix à faire entre le maintien des relations interpersonnelles et la réalisation des objectifs personnels. Plusieurs personnes choisissent souvent d'atteindre leurs objectifs, même si cela devait aboutir à un bris définitif des relations avec les personnes de leur groupe. D'autres, au contraire, privilégient le maintien des relations, fût-ce aux dépens de la réalisation de leurs objectifs personnels.

L'importance prise par les relations interpersonnelles dans un conflit vient de la situation d'interdépendance qui est souvent nécessaire pour atteindre des objectifs personnels.

En effet, des individus partageant sensiblement les mêmes valeurs de base et des objectifs individuels similaires se regroupent souvent pour organiser leur action autour d'un objectif commun.

Les croyances, les actions, les comportements de chacun ont alors un impact sur les autres membres du groupe et peuvent alors être aussi bien une base de cohésion que de conflit entre eux.

Et, c'est lorsque le conflit prend une assez grande importance qu'un choix se pose aux membres du groupe entre deux alternatives apparemment irréconciliables: celle de quitter le groupe pour réaliser ses objectifs personnels ailleurs, ou celle de rester dans le groupe, quitte à sacrifier en tout ou en partie la réalisation de ses objectifs.

Guy Archambault

ACTIVITÉ D.3

TITRE — LA TENDRESSE

TYPE D'ACTIVITÉ — Détente et questionnaire

DURÉE 2 h 45

OBJECTIFS

- Découvrir les divers visages de la tendresse
- Réfléchir sur ma capacité de recevoir et de donner de la tendresse

DÉROULEMENT

1ère étape

- Lire le texte: **"Les mille et un visages de la tendresse"** et recueillir les commentaires des participants.

2e étape

- Préparer le groupe à une courte détente, assis sur des chaises. Demander aux participants d'être attentifs au texte, mots et réactions physiques et émotives. Demander d'avoir près d'eux crayon et papier afin d'y inscrire leurs remarques à la fin de l'exercice.
- Lire le texte **"Détente tendresse"** ou faire entendre sur cassette: "Réflexion sur la relation existante entre mon coeur, ma gorge, mon esprit et mes mains".
- Poursuivre avec une chanson ou texte sur la tendresse. Exemple: "J'ai besoin de tendresse" de Nana Mouskouri.
- Demander aux participants d'écrire ce qui les a frappés durant l'exercice et partager brièvement leurs réflexions.

3e étape

- Quelle est la définition du mot tendresse? Partager et relever tous les mots qui vous semblent être des gestes qui expriment la tendresse. Inscrire cette liste au tableau.

- Distribuer en deux temps les questionnaires: **"Donner de la tendresse"** et **"Recevoir de la tendresse"**. Recueillir les commentaires des participants.

- Suggérer d'utiliser le tableau **"Je m'apprends la tendresse"** pour donner et recevoir plus de tendresse qu'à l'habitude...

REMARQUE

Lors du questionnaire, demander aux gens de garder leur résultat confidentiel.

MATÉRIEL

- "Les mille et un visages de la tendresse"
- Détente tendresse
- "J'ai besoin de tendresse"
- Questionnaires: "Donner de la tendresse" et "Recevoir de la tendresse!"
- "Je m'apprends la tendresse"

NOM DE L'AUTEURE DE L'ACTIVITÉ

Lise Goulet-Jean

Les mille et un visages de la tendresse

Elisabeth Gélinas et Léo Lemaire

On n'y pense pas ou bien on n'ose pas?
Pourtant ils sont nombreux les visages de la tendresse
qu'un simple geste révèle à l'autre.

Un tendre tête-à-tête

Léopold et Rita se retrouvent après une journée de travail. Dans la soirée, ils écoutent la télé. Tout à coup Léopold lance:

- *C'est plat, ce programme-là, on l'éteint la télé?*

Rita fait signe que oui. Elle est surprise.

- *Tu ne trouves pas que plus on regarde la télé, moins on fait de quoi... Je suis tanné de regarder faire les autres. Ça ne t'arrive pas des fois de te prendre pour la femme du héros...? Moi par exemple, des fois je voudrais te parler plus souvent, mais je ne le fais pas... Quand on regarde la télé, les acteurs eux-autres, ils ont le tour.*

Léopold se lève nerveusement pour allumer la radio. Il revient et il s'assoit plus près de Rita.

- *Tu sais Rita, j'aimerais ça te le montrer ce que je pense de toi. Te le montrer que je suis bien avec toi; mais c'est comme si je voulais te faire des tartes, je saurais pas comment faire... j'aurais peur que tu te moques de mes tartes...*

Le goût de la tendresse

Peut-être bien que vous avez, vous aussi, le goût comme Léopold d'apprendre à donner de la tendresse, d'apprendre à en recevoir de votre femme ou de votre mari. Dans un couple, la vie n'est pas toujours drôle: problèmes d'argent, d'enfants, de travail, de chômage. Il y a des moments où on aurait le goût de se montrer qu'on existe et qu'on s'aime. Il y a des moments où on en a besoin..

Combien de chansons nous parlent de tendresse et nous donnent des images de tendresse. Mais est-ce qu'on s'en fait de la tendresse et de la vraie tendresse, celle qu'on se fait rien que pour nous. Est-ce qu'on a besoin des chansons ou des films pour se donner de la tendresse? Des chansons comme celle-ci par exemple:

"Ce soir, j'ai l'âme à la tendresse,
Tendre tendre
douce douce
Ce soir j'ai l'âme à la tendresse,
tendre tendre
douce douce"
(Pauline Julien)

DÉTENTE TENDRESSE

- Assis bien confortablement...
- Jambes décroisées...
- Pieds en appui sur le sol...
- Mains déposées sur les cuisses...
- Paumes des mains tournées vers le ciel...
- Le dos droit appuyé à la chaise...
- Epaules relâchées...
- Vos yeux sont fermés ..... fermés sans effort comme l'on ferme des stores pour se protéger de la lumière...
- Prendre conscience de votre respiration...
- Laissez-vous respirer lentement
- Ralentissez votre rythme respiratoire et suivez-en le mouvement...
- Sentez votre ventre se soulever à chaque inspiration et s'affaisser à chaque expiration...
- Laissez-vous bercer tout doucement en relâchant bien votre corps...
- Vos orteils d'abord...
- Vos pieds...
- La plante de vos pieds dans le sens de la longueur dans le sens de la largeur...
- Les chevilles...
- Les mollets...
- Les genoux...
- Les cuisses...
- Détendez bien vos hanches...
- Votre taille...
- Votre thorax...
- Votre colonne vertébrale...
- Détendez vos mains...
- Les doigts d'abord...
- La paume de la main...
- Le dessus de la main...
- Le poignet...
- L'avant bras...
- Le coude...

- Le bras...
- Les deux bras sont détendus...
- Les épaules
- La nuque...
- Les mâchoires...
- Les lèvres ..... desserrez les dents...
- Laissez la langue prendre toute sa place dans l'espace buccal...
- Détendez vos yeux...
- Votre front...
- Faites le vide dans votre mental...
- Ecoutez simplement ma voix...
- Relâchez bien maintenant ... vos mains ... sentez la relation existante entre votre coeur et vos mains ... entendez votre coeur battre dans vos mains ... ressentez la relation existante entre votre coeur et vos mains. Vos mains peuvent exprimer tout ce que votre coeur ressent...
- Détendez maintenant particulièrement votre gorge ... pensez fortement à la relation étroite qui existe entre votre gorge et vos mains ... tout ce que vous voudriez dire ... tout ce que vous n'osez dire ... vos mains peuvent le dire ... vos mains peuvent parler et dire tout ce que votre **coeur** ressent et que votre **gorge** pour le moment retient encore et n'ose dire ...

- Poursuivons plus loin et détendons bien notre esprit et notre cerveau ... réalisons la relation existante entre notre pensée et nos mains ... toute pensée qui naît de mon imagination, mes mains peuvent la créer et c'est ainsi que les hommes par amour pour leurs frères créent tout ce qui nous entoure ... l'homme qui bâtit des ponts pour permettre aux hommes de communiquer entre eux ... l'homme qui bâtit des maisons pour abriter ses frères ... mes mains sont les instruments privilégiés pour exprimer tout ce que mon **coeur** ressent ... tout ce que ma **gorge** voudrait dire et tout ce qui naît de mon **imagination**.

Terminer la détente en:

Chantant ou lisant le texte "J'ai besoin de tendresse"* ou tout autre poème sur la tendresse

ou

en lisant les paroles qui suivent:

- Lentement tu reviens à la réalité ... tu bouges les pieds ... les mains ... tu respires profondément une première fois ... une seconde fois ...
- Tu ouvres les yeux et tu regardes tes mains ... tu les découvres peut-être pour la première fois avec toutes leurs innombrables possibilités.

* Attention: si on choisit de terminer avec le chant ou le poème, ne pas lire la fin, simplement faire ouvrir les yeux.

Source: Lise Goulet-Jean

J'AI BESOIN DE TENDRESSE

Parle-moi parle-moi
J'ai besoin de tendresse
Il n'en reste plus beaucoup
dans ce monde un peu fou.

M'en veux pas ne ris pas
Je suis comme une enfant
Parle-moi parle-moi
Doucement et longtemps

Parle-moi parle-moi
J'ai besoin de présence
Le silence me fait peur
Je n'entends plus que mon coeur.

T'en va pas bouge pas
Je suis comme une enfant
Parle-moi parle-moi
C'est toi qui me défends

Parle-moi parle-moi
J'ai besoin de tendresse
Mal du siècle de toujours
Mal d'amitié mal d'amour

M'en veux pas ne ris pas
Je suis femme et enfant
Parle-moi parle-moi
C'est toi seul que j'entends

M'en veux pas ne ris pas
Je suis femme et enfant
Parle-moi parle-moi
Dis les mots que j'attends

Chanson interprétée par Nana Mouskouri

DONNER DE LA TENDRESSE

EST-CE QUE JE SUIS CAPABLE DE ...	OUI	NON
1. Faire un café pour l'autre	☐	☐
2. Préparer un bain	☐	☐
3. Laisser un petit mot doux	☐	☐
4. Donner des "surnoms" gentils (Exemple: minou, pit, etc.)	☐	☐
5. Donner un "petit cadeau surprise"	☐	☐
6. Préparer un repas pour l'autre	☐	☐
7. Donner congé d'une occupation domestique (Exemple: faire le ménage, aider votre femme à la vaisselle, pelleter l'entrée pour votre mari)	☐	☐
8. Offrir des souhaits d'anniversaire	☐	☐
9. Faire un compliment sincère	☐	☐
10. Dire un "bonjour" souriant	☐	☐
11. Demander "comment ça va?" de façon sincère	☐	☐
12. Ecouter attentivement	☐	☐
13. Chanter une chanson uniquement pour l'autre	☐	☐
14. Faire un reproche sans agressivité	☐	☐
15. Deviner le besoin de l'autre	☐	☐
16. Faire une blague	☐	☐
17. Regarder avec des yeux qui réchauffent	☐	☐
18. Parler avec une voix chaleureuse	☐	☐
19. Mettre une main sur l'épaule	☐	☐
20. Sourire à l'autre à l'intérieur d'un grand groupe	☐	☐
21. Caresser le visage de l'autre en passant	☐	☐

- Dans cette énumération de tendresse, quelle manifestation de tendresse vous est la plus facile à donner?
- Quelle manifestation de tendresse est la plus difficile à donner?

RECEVOIR DE LA TENDRESSE

EST-CE QUE JE SUIS CAPABLE DE ...	OUI	NON
1. Accepter un café fait par l'autre	☐	☐
2. Accepter un bain préparé par un autre	☐	☐
3. Accueillir un petit mot doux	☐	☐
4. Accepter des "surnoms" (Exemple: minou, pit, etc)	☐	☐
5. Accepter un petit cadeau surprise	☐	☐
6. Accepter un repas préparé par l'autre	☐	☐
7. Accepter un congé d'une occupation domestique (Exemple: faire le ménage, aider à la vaisselle pour votre femme, pelleter l'entrée pour votre mari)	☐	☐
8. Accueillir des souhaits d'anniversaire	☐	☐
9. Recevoir un compliment sincère	☐	☐
10. Réagir à un bonjour souriant	☐	☐
11. Réagir à une demande "comment ça va? de façon sincère	☐	☐
12. Accepter que l'autre m'écoute vraiment quand je lui parle	☐	☐
13. Accepter par l'autre une chanson pour moi seul	☐	☐
14. Accepter un reproche non blessant	☐	☐
15. Accepter d'être deviné par l'autre dans un de mes besoins	☐	☐
16. Accepter la taquinerie	☐	☐
17. Accepter que quelqu'un me regarde avec des yeux qui réchauffent	☐	☐
18. Accepter que quelqu'un me parle avec une voix chaleureuse	☐	☐
19. Accepter que l'autre me mettre une main sur l'épaule	☐	☐

20. Accepter que l'autre me sourit à l'intérieur d'un gros groupe ☐ ☐
21. Accepter que l'autre caresse mon visage en passant ☐ ☐

- Quelle manifestation de tendresse vous est la plus facile à recevoir?

- Quelle manifestation de tendresse vous est la plus difficile à recevoir?

JE M'APPRENDS LA TENDRESSE

Cette semaine essayez de vous donner une semaine plus tendre qu'à l'ordinaire. *Dans le tableau ci-dessous, soulignez les manifestations de tendresse que vous voudrez pratiquer. Vous pouvez indiquer les jours de la semaine où vous vous les serez "permises" (donner-recevoir).*

A la fin de la semaine, posez-vous la question: "Suis-je une personne tendre?"

Pour vous aider à y réfléchir cette semaine, nous vous proposons de vous trouver une phrase qui vous le rappellera. *Vous pourrez l'écrire sur une feuille et l'accrocher bien à la vue.*

Ça peut être "Il n'y a pas qu'avec les chats qu'on peut être tendre..."

C'est quoi la tienne?

_____

_____

_____

Bonne semaine
Bonne tendresse

Manifestations	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
	donner	recevoir	donner	recevoir	donner	recevoir	donner	recevoir	donner	recevoir	donner	recevoir	donner	recevoir

E. ASPECT SPIRITUEL

Paysage d'hiver,
Jean-Paul Lemieux

"Rien n'est plus agréable que d'être une personne âgée car on vous pardonne tout, même vos manies et votre franc-parler; quel bonheur alors d'être enfin ce que l'on est sans avoir à tricher".

Georges Simenon

E. ASPECT SPIRITUEL

OBJECTIF INTERMÉDIAIRE	ÉLÉMENTS DE CONTENU
11. Situer son expérience humaine dans la recherche d'un sens à sa vie.	- sens à sa vie - signification du bonheur et de la souffrance

ACTIVITÉS

E.1. Bonheur et sens à sa vie

E.2. Quatorze conseils pour vivre heureux

TEXTES

- Prière de relaxation
- Réflexions sur le bonheur
- Le bonheur vu par Martin Gray
- Le bonheur vu par Teilhard de Chardin
- Découvrir un sens à sa vie
- Etes vous heureux? 14 ingrédients essentiels

PRIÈRE DE RELAXATION

Seigneur, aide-moi à ralentir; équilibre le rythme de mon coeur; en apaisant mon esprit.

Détends le rythme de mes pas; par la vision de l'éternité.

Donne-moi, au milieu de la confusion de la journée, le calme des montagnes éternelles; brise la tension de mes nerfs par la musique apaisante des ruisseaux qui vit dans ma mémoire.

Aide-moi à connaître la puissance réparatrice du sommeil.

Enseigne-moi l'art de prendre une minute de vacances; pour admirer la beauté d'une fleur; pour parler à un ami, pour en faire de nouveaux; pour caresser le chien qui passe; pour admirer l'araignée faire sa toile; pour sourire à l'enfant, ou pour lire quelques lignes d'un livre admirable.

Rappelle à mon souvenir, tous les jours que le gagnant de la course n'est pas toujours le plus rapide; qu'il y a plus à faire dans la vie, qu'augmenter sa vitesse.

Laisse-moi relever la tête et admirer les branches du chêne, car il est grand et il est fort et il a poussé bien et lentement.

Seigneur, aide-moi à enfoncer profondément mes racines dans le sol des valeurs durables de la vie, pour que je puisse atteindre les étoiles de ma destinée.

ACTIVITÉ E.1

TITRE: BONHEUR ET SENS À SA VIE

TYPE D'ACTIVITÉ: Mise en situation et discussion

DURÉE: 3 h

OBJECTIFS

- Définir les différents aspects du bonheur
- Faire le portrait d'une personne heureuse et malheureuse et se situer par rapport à ces deux portraits-types
- Relier bonheur et sens à sa vie
- Se donner des pistes pour la recherche du bonheur.

DÉROULEMENT

- Le formateur explique les objectifs et le déroulement de l'activité

1ère étape: Le bonheur (1h. 30 minutes)

- C'est quoi le bonheur? En grand groupe, définir le bonheur et l'inscrire au tableau
- Diviser le groupe en équipes de 3 ou 4 personnes et demander de faire le portrait d'une personne heureuse et celui d'une personne malheureuse. Les caractéristiques seront inscrites sur des feuilles "flip-chart" par le porte-parole du groupe
- En plénière, les feuilles seront exposées et chacun des porte-paroles en fera la lecture

- Le formateur incite les participants à réagir et à questionner. Il fait le lien entre les commentaires des participants et le texte: **"Réflexions sur le bonheur".**

- Comme réflexion personnelle, demander aux participants de chercher leurs points de ressemblance avec les deux portraits-types. Poser les questions suivantes: Est-ce que je me retrouve davantage dans le portrait de la personne heureuse? de la personne malheureuse? J'aurais intérêt à développer quelles caractéristiques de la personne heureuse? J'aurais intérêt à corriger quelles tendances de la personne malheureuse?

2e étape: Un sens à sa vie (1 h. 30 minutes)

- Le formateur fait un lien entre le bonheur et donner un sens à sa vie à l'aide du texte: **"Découvrir un sens à sa vie"**

- Le formateur demande aux participants de réfléchir sur ce qui a été dans leur vie:

  - leurs réalisations;
  - leurs liens affectifs;
  - leurs changements d'attitude face à leurs souffrances ou à la mort.

- Pendant ce temps de réflexion, le formateur écrit au tableau les questions suivantes:

  Le bonheur pour moi est-il réaliste? Qu'est-ce qui me freine dans ma recherche du bonheur?

- Le formateur invite les participants qui le désirent à partager le fruit de leur réflexion.

- Pour conclure on s'inspirera de la réflexion suivante:

  La sagesse c'est la capacité d'accepter ce qui ne peut être changé et de changer ce qui peut l'être. Les chemins de la sagesse mènent à la qualité du bonheur ici-bas. Autrement dit, la qualité n'est jamais ce que l'on a mais ce que l'on est. Le bonheur est donc une qualité de vie.

REMARQUES

- Être très attentif aux émotions que peut susciter cette réflexion
- Inviter les participants à partager leurs points forts comme source énergétique qui conduit au bonheur.

MATÉRIEL

- Grandes feuilles - crayons (marqueurs) - tableau
- "Réflexions sur le bonheur"
- Le bonheur vu par Martin Gray
- Le bonheur vu par Teilhard de Chardin
- "Découvrir un sens à sa vie"

NOM DE L'AUTEUR(E) DE L'ACTIVITÉ

- Huguette Poirier-Côté
- Michelle Sicard-Giguère
- Adaptation: Hans van Bennekum

RÉFLEXIONS SUR LE BONHEUR

- "Les découvertes scientifiques prolongent la vie mais ne font rien pour le bonheur".
- "Il y a des greffes du coeur mais pas du bonheur; ça prouve que le bonheur est entièrement un produit de soi".
- "Si le bonheur était un bien de consommation, il subirait l'inflation à son tour".
- "L'avoir pour le plaisir de posséder. Le savoir pour le plaisir de connaître. Etre pour le bonheur".
- "Les parquets cirés d'une maison ne reflètent pas toujours le bonheur de ceux qui l'habitent".
- "Il faut le soleil pour que le ciel soit bleu. Il faut le bonheur pour que la vie soit bonne".
- "Beaucoup de gens cherchent le bonheur dans l'AVOIR: avoir la santé, avoir du succès, avoir l'air de ... Le Bonheur, le vrai, n'émane que de l'ÊTRE".
  Huguette Poirier-Côté
- "Le bonheur est le sentiment que rien que vivre est un privilège extraordinaire".
  Emile Zola
- "La sagesse c'est la capacité d'accepter ce qui ne peut être changé et de changer ce qui peut l'être. Les chemins de la sagesse mènent à la qualité du bonheur".

"Le coeur ne peut être brisé.
Le coeur peut être blessé et
l'univers entier peut paraître rempli
de souffrances atroces.
Mais la capacité du coeur de
supporter douleurs et souffrances
est sans limites".
Henry Miller

"Ce que la chenille appelle la fin du monde,
le Maître l'appelle un papillon".

Richard Bach*

"Afin de vivre libre et joyeux, tu dois
sacrifier l'ennui. Ce n'est pas toujours
un sacrifice facile".

Richard Bach

"Chaque personne, tous les événements de la vie,
sont là parce que tu les as attirés là.
Ce que tu choisis de faire avec eux n'appartient
qu'à toi".

Richard Bach

"Les questions les plus simples sont les plus
profondes. Où es-tu né? Où est ta maison?
Où vas-tu? Que fais-tu?
Réfléchis à ces questions de temps en temps, et
observe tes réponses, qui changent".

Richard Bach

---

* Toutes les citations de Richard Bach sont tirées de: Illusions, R.Bach, Flammarion, 1977

LE BONHEUR VU PAR MARTIN GRAY

"Ne crois pas que le bonheur se dérobe ou qu'il est un état extrême. Le bonheur est là, à portée de main, dans ta vie quotidienne, auprès des tiens, dans le travail que tu as entrepris ou dans le projet qui te soutient. Mais n'imagine pas que le bonheur, parce qu'il est ainsi dans les gens et les choses qui t'entourent, parce qu'il est en toi, soit facile à saisir ou même à trouver. Nous le cherchons ailleurs, très loin, comme à ce jeu où l'on bande les yeux et l'aveugle tend les bras et tâtonne, alors que l'autre à découvrir est accroupi devant lui. Le bonheur est souvent là et tu n'aurais qu'à baisser les yeux.

Pourquoi ne le fais-tu pas? Tu as la tête pleine d'idées qui ne sont pas les tiennes. Tu as trop souvent de l'indifférence - et je t'ai dit quel mal elle était - pour ce que tu possèdes, ce que tu fais, et ceux que tu côtoies. Il te faudrait, pour reconnaître le bonheur, découvrir en chaque instant un état de grâce, une situation privilégiée, et les minutes que tu vis le sont puisque - cela, ne l'oublie jamais - tu ne les vivras plus. Si tu savais, en chaque situation, en chaque lieu, en chaque personne, identifier le singulier, alors tu vivrais avec bonheur les différents moments de ta vie. Même la douleur peut être vécue - je sais, cela peut paraître scandaleux - dans une certaine forme de bonheur, si elle te laisse ta conscience, si tu réussis donc à éprouver, grâce à elle, ton corps, à le connaître dans ses replis. Pense à ces sages d'autres civilisations qui savaient maîtriser les organes les plus profonds de leur corps, contrôlant les pulsations de leur coeur, leur respiration.

Ceux-là avaient atteint le bonheur."*

---

* Le nouveau livre, Martin Gray, Editions J'ai lu, 1980, p. 201

LE BONHEUR VU PAR TEILHARD DE CHARDIN

Dans le petit livre "Sur le bonheur", Pierre Teilhard de Chardin distingue trois attitudes fondamentales en face de la vie, trois formes de bonheur:

1. Bonheur de tranquilité - Pas d'ennui, pas de risques, pas d'efforts; pessimisme et retour au passé;

2. Bonheur de plaisir - Profiter, savourer complètement l'instant qu'on a entre les mains; jouissance du moment présent;

3. Bonheur de croissance - Action dirigée vers la plénitude, aller au bout de soi-même; élan vers l'avenir.

Pour être heureux, dit P. Teilhard de Chardin, il s'agit de:

1. se trouver soi-même, par un travail de centration, s'unifier avec soi-même.

2. s'unifier avec d'autres par l'amour béatifiant, un travail de décentration. "Car l'égoïsme nous pousse, ou bien à nous fermer en nous-mêmes, ou bien à réduire les autres sous notre domination".*

3. transporter l'intérêt final de notre vie à une vie plus grande que la nôtre, transférer le pôle de notre existence dans le plus grand que nous. Un travail de surcentration. "Ce qui ne suppose pas, rassurez-vous, que nous devions pour être heureux, faire des actions remarquables, extraordinaires, mais seulement, ce qui est à la portée de tous, que, devenus conscients de notre solidarité vivante avec une grande Chose, nous fassions grandement la moindre des choses".**

Autrement dit, être d'abord. Aimer, ensuite. Et, finalement, adorer.

Propos recueillis par Hans van Bennekum

---

* Sur le bonheur, P. Teilhard de Chardin, p. 52
** Ibidem, p. 54

DÉCOUVRIR UN SENS À SA VIE

Pour découvrir un sens à sa vie (selon Viktor E. Frankl) l'être humain doit se réaliser à l'intérieur des trois dimensions suivantes:

1. Le sens de l'accomplissement: la réalisation d'un travail ou la création d'une oeuvre.

2. Le sens de l'amour: la création de liens affectifs, le contact avec la nature et l'art.

3. Le sens de la souffrance: le développement d'une attitude positive devant la mort et les souffrances inévitables.

Il faut avoir une raison d'être heureux. Une fois qu'on a trouvé cette raison le bonheur vient naturellement. Le bonheur ne se commande pas. L'être humain ne cherche pas le bonheur, mais plutôt une raison d'être heureux et c'est en comprenant la signification potentielle d'une situation donnée qu'il trouvera cette raison.

Lorsqu'une personne a trouvé un sens à sa vie, elle est non seulement heureuse mais elle est aussi capable de faire face à la souffrance.

Comme l'enseigne la logothérapie, trois avenues principales peuvent nous révéler le sens de la vie.

1. La première est celle de la réalisation d'une oeuvre ou d'une bonne action.

2. La deuxième passe par l'expérience de quelque chose ou de quelqu'un. On peut trouver un sens à sa vie non seulement dans le travail mais dans l'amour parce qu'il nous oblige à mettre davantage l'accent sur le monde intérieur de l'accomplissement.

3. La troisième avenue permet à une victime impuissante d'une situation désespérée de se dépasser et de se transformer.

   Elle peut métamorphoser en triomphe une tragédie personnelle.

   Ex.: Jerry Long eut le cou paralysé après un accident de plongée. Aujourd'hui, il peut taper à la machine à l'aide d'un bâton qu'il tient entre ses dents. Il dit: "Ma vie est remplie de sens. L'attitude que j'ai adaptée est devenue mon credo personnel; je me suis cassé le cou, ce n'est pas lui qui m'a cassé. Je crois que mon infirmité ne fera qu'augmenter mon aptitude à aider les autres. Je sais que sans la souffrance, je n'aurais pas atteint le niveau de croissance auquel je suis arrivé".

Il n'est pas nécessaire de souffrir pour donner un sens à sa vie. Si on peut l'éviter on doit en soustraire la cause, sinon on doit changer d'attitude.

Jerry ne choisit pas de se casser le cou mais il prit la décision de ne pas se laisser abattre par son malheur.

Il importe avant tout de faire preuve de créativité pour changer la situation qui nous fait souffrir. Cependant, il est plus important de savoir comment souffrir si on ne peut pas faire autrement.

Changer ses attitudes tient de ma responsabilité et de mon pouvoir.

Vivre c'est souffrir
Survivre c'est trouver un sens à sa souffrance. Si la vie a un sens, il doit y avoir un sens à la souffrance et à la mort! Personne ne peut communiquer ce sens à quelqu'un d'autre. Chaque individu doit trouver sa propre réponse et assumer la responsabilité que cette réponse lui réserve. S'il réussit, il continuera d'évoluer en dépit de toutes les injustices qui lui sont faites.

Nietzsche: "Celui qui a un "pourquoi" qui lui tient lieu de but, de finalité, peut vivre avec n'importe quel "comment".

Quand tout le but de notre existence nous est ravis, il nous reste "la dernière des libertés humaines" celle "d'adopter l'attitude qu'on s'est choisie et de l'assumer dans les situations qu'on est obligé de vivre".

ACTIVITÉ E.2

TITRE — 14 CONSEILS POUR VIVRE HEUREUX

TYPE D'ACTIVITÉ — Jeu récréatif — DURÉE 2 h

OBJECTIF — Décrire certains éléments de base qui conduisent au bonheur.

DÉROULEMENT

- Expliquer aux participants le rationnel de cette activité qui fera appel à leur créativité et à leur vécu personnel.
- Mettre dans une boîte fermée quatorze objets qui correspondent aux quatorze ingrédients essentiels pour être heureux et que vous trouverez dans le texte: **"Etes-vous heureux?"**.
- Expliquer le déroulement de l'activité: Chaque fois que l'on sort un objet vous êtes invité à deviner le lien qu'il y a entre cet objet et un ingrédient au bonheur. Exemple: Le cadran correspond à l'ingrédient "Vivre dans le présent" tel que décrit dans le texte.
- Une fois que les participants auront deviné le lien entre l'objet et l'ingrédient qu'il illustre, le formateur devra passer le contenu du texte sur les 14 ingrédients essentiels pour être heureux.
- Le formateur invite les participants à choisir un objet qui illustre un conseil pour être heureux qu'il pratique lui-même. Permettre aux participants de témoigner de leur vécu, s'il y a lieu.

- Les participants seront invités à choisir un objet dont l'ingrédient ne fait pas partie de leur quête de bonheur, mais qu'ils seraient intéressés à expérimenter. (partage de groupe).

- En plénière, avant de ranger les objets dans la boîte, faire de nouveau deviner la correspondance entre l'ingrédient et le bonheur qu'il illustre. Ce jeu de mémorisation permettra de s'imprégner davantage de certains éléments propres au bonheur.

REMARQUES

L'animateur devra bien s'approprier le texte explicatif de chacun des objets.

MATÉRIEL

- 14 objets symboliques, voir la liste à la fin de l'activité. Texte: "Êtes-vous heureux? 14 ingrédients essentiels."

NOM DE L'AUTEURE DE L'ACTIVITÉ

Claire Fiset-Fisette

ÊTES-VOUS HEUREUX?

14 ingrédients essentiels

PAR JOHANNE MORENCY, psychologue

Source: périodique "Le Bel âge", septembre 1988, p.31-35

Vous avec le goût du bonheur? D'un certain bonheur, difficile à traduire par des mots? Vous voudriez conserver ce sentiment de contentement qui vous habite parfois puis s'échappe trop rapidement? Il y aurait, pensez-vous, davantage à tirer de la vie, un petit quelque chose à ajouter... Mais comment? Il n'existe, hélas! aucune recette magique pour satisfaire en un clin d'oeil cette fringale de bonheur. Il ne suffit pas pour autant d'attendre que celui-ci nous tombe du ciel! Etes-vous apte au bonheur? Telle est la question. Eh oui! certaines dispositions d'esprit sont plus propices que d'autres: on a plus ou moins le tour de faire de la place à son propre bonheur! Comme ce dernier ne fleurit pas n'importe où, il faut y mettre un peu du sien... de son petit engrais personnel. Comment s'y prendre? Voici quelques idées à laisser germer...

Vivre dans le présent

Hier laisse parfois un petit goût de revenez-y, et demain sera sûrement mieux qu'aujourd'hui... Hum... Pourquoi ne pas vivre maintenant, tout de suite, à l'instant même? Non, pas demain. Ni l'an prochain. Ni «quand je serai à ma pension». Le bonheur remis à demain va ricocher sans cesse plus loin... Pendant que vous rêviez aux promesses de votre prochain voyage, vous venez de rater, là; sous votre nez, les premiers pas de votre petit-fils! Un instant de magie vous a glissé entre les doigts... Quand vous serez enfin sur les plages des Bermudes, rêverez-vous alors aux finesses de ce cher galopin? Plongeons tout entier dans l'instant qui s'écoule, avant d'échapper tous les p'tits bonheurs en chemin!

Croire en sa bonne étoile

Faire confiance à la vie au lieu de se faire de la bile! Pourquoi sans cesse jongler à ce qui pourrait mal tourner? Non, l'avion ne va pas s'écraser. Non, on ne va pas nécessairement se casser une jambe en patinant. A bas la recherche de bêtes noires! Avoir confiance: «J'ai fait ce qu'il faut, tout ira bien.» Et, surtout, se fier à sa petit personne... Vous avez le don d'organiser une soirée? Appuyez-vous sans peur sur ce talent: ça va être toute une réussite! N'oubliez surtout pas vos bons coups: vous vous rappelez cette fameuse fois où vous étiez si fier de vous, et de cette autre occasion où vous avez «fait fureur»?... Et, enfin, évitez à tout prix de «partir en peur» au moindre échec! La prochaine fois, ça ne pourra qu'aller mieux!

Décider plutôt que subir

Se laisser ballotter par les événements, ça rend la vie plutôt inconfortable. Il vaut mieux prendre les choses en main et décider. S'aligner sur des préférences, mettre en lumière un idéal ou une passion, faire son choix... Tout ça avant que les autres ne choisissent à notre place, avant que les choses ne prennent d'elles-mêmes une tournure qui ne fait pas notre affaire. Vous avez envie depuis longtemps de dire votre mot en politique? Vous auriez le goût de donner un coup de main aux jeunes mamans inexpérimentées? N'attendez pas qu'on vienne vous chercher: montrez-vous vite le bout du nez. Tirez des plans. Puis entrez dans l'action. Bien sûr, on aura quelquefois des bâtons dans les roues. Tout ne marche pas, hélas! toujours à notre goût. Mais quand on sait où l'on va, on trouve toujours quelque moyen de s'y rendre!

Faire face plutôt que fuir

Faire face... Résister à l'envie de reculer ou de prendre ses jambes à son cou devant l'adversité. Résister à la tentation de ranger l'émotion bouleversante au frigo. Pas facile de faire face, n'est-ce pas? Verser les larmes qu'il faut pour soulager un peu, laisser s'échapper les vapeurs de la colère qui s'agitent au-dedans, dire la peur pour l'expulser avec les mots, trouver le courage d'un dialogue à coeur ouvert... Faire face, sans pour autant s'entortiller dans son malaise à n'en plus sortir...

Se fier à son intuition

Qui ne s'est jamais dit: «J'aurais dû m'écouter!» Plutôt que de s'exposer aux grands ou aux petits regrets, suivre désormais l'élan intime, écouter la petite voix qui insiste en son for intérieur. Même si ça ne paraît pas «raisonnable», même si tout le monde nous dit: «Voyons donc!» Il y a de ces choses qui ne s'apprennent pas, ne se raisonnent pas ou ne se discutent même pas: elles se sentent d'instinct... Quelque chose vous attire à cette conférence? Vous vous devez de rencontrer sans faute cette personne. Vous êtes certain que vous pouvez tenter votre chance dans tel domaine? Allez-y! Si votre intuition vous l'a dit, ça suffit!

Laisser couler

Laisser couler la rivière dans son lit... Elle coule si bien toute seule! On a tendance à vouloir gouverner le monde entier à sa guise... Mais on se tue à essayer! Sans compter qu'on se «désâme» souvent pour rien, ou encore à la place du voisin! Laissez couler les choses, laissez être les gens, lâchez prise au besoin... Laissez pleuvoir les pluies d'automne, laissez l'hiver s'écouler sans trop bougonner... Laissez les collègues faire leur part du boulot... Laissez cuire les patates sans aller les piquer dix-huit fois... Laissez le petit dernier partir se démener au Tiers-Monde si ça lui chante... Et, même, laissez la bru élever ses enfants à son goût... Laissez...

Explorer sans limites

Etre curieux, vraiment curieux, des gens, des choses, de tout... Prenez-vous la loupe ou les jumelles à l'occasion? Cherchez-vous réponse à vos questions? Abordez-vous sans réserve un domaine étranger? Vous laissez-vous facilement étonner par du jamais vu? Tombez-vous parfois en admiration devant le talent d'un ami?

Etes-vous toujours aussi ébloui par la grâce d'un enfant ou le chant d'un vieillard? Vous arrêtez-vous pour contempler la couleur inusitée d'un ciel d'automne? Gardez-vous, en somme, l'oeil grand ouvert, l'esprit fureteur et le coeur tout au bord de l'émerveillement? Qui répond «oui» est à jamais à l'abri de l'ennui!

Oser essayer

Aller de l'avant! Quel dommage ce serait que de s'enfermer dans une routine confortable mais tellement paralysante! Vous avez le droit de changer d'idée, ou de changer tout bonnement! Un pas à faire: franchir la barrière des habitudes. Se lancer des défis: tenter un retour aux études, se risquer à parler en public, s'enhardir sur un paire de skis... Personne n'est jamais mort d'avoir osé une nouveauté, ni même d'avoir manqué son coup. À moins de s'être pris pour un coureur automobile ou un cascadeur! Remplacez les éternels: «J'aurais donc dû!» par des: «Dire que j'ai hésité!».

Aller à la rencontre

Qu'il serait dommage de se retrouver seul dans son coin, ou bien de se condamner au tête-à-tête à tout jamais! Entrez dans la danse: allez prendre un café avec des copains, allez suivre un cours pour vous en faire quelques-uns au besoin, brassez des idées avec les collègues, prenez part à une corvée. Ressuscitez l'esprit de famille et le bon voisinage! Il fait si bon se serrer les coudes, s'en «raconter des bonnes», partager un fou rire, diviser en parts égales une tâche ou une bonne tarte au sucre! Quelle satisfaction que de pouvoir échanger ses trouvailles ou ses bonnes nouvelles, que d'offrir de temps à autre un coup de main, une oreille attentive ou une épaule sympathique. Quel réconfort aussi que de partager à l'occasion une peine ou un petit tracas.

Prendre les bagatelles avec humour

Quand le sac de pinces à linge dégringole du deuxième étage, quand la douzaine d'oeufs nous glisse des mains à l'épicerie, ou que la voiture tombe en panne sous une pluie torrentielle, c'est un peu embêtant... Mais est-ce tellement dramatique? Autant s'en amuser, non? Fort peu de choses, au fond, sont vraiment graves, pas vrai? Prendre les bagatelles avec un grain de sel, trouver le tour d'en rire! Tout ira déjà beaucoup mieux!

Apprendre à recevoir

Laissez venir à soi... Sans sursauter, sans résister. On a tous quelquefois un peu de mal à accueillir sans gêne une attention gentille, un tendre surnom ou une poignée de main plus chaleureuse que prévu. On a encore plus de mal à laisser un samaritain nous dépanner, une bonne volonté nous accompagner. On se dérobe souvent devant un compliment bien placé en rétorquant que «c'est bien ordinaire». On est un brin réticent aux nouvelles amitiés, aux taquineries pourtant affectueuses. Et l'on a, enfin, toutes les misères du monde à accepter sans trop broncher une critique... ou un léger reproche! L'heure est venue d'apprendre à recevoir...

Tirer parti de la vie

Tirer parti des petits riens, en profiter à plein. Peu de gens, c'est bien connu, gagnent le gros lot à la Loto, font une croisière autour du monde. Ce serait laisser son «p'tit bonheur» sur le carreau que de languir après de tels événements! La vie, que voulez-vous, est faite de petites joies de tous les jours! L'ordinaire à déguster: humer l'herbe fraîchement coupée du voisin, s'amuser de l'éclat de rire d'une petite fille, s'emplir les poumons de grand air, jouir de la détente des muscles après un «dix-huit trous», aller cueillir ses pommes au verger, respirer l'odeur de la compote qui mijote, percevoir une tendresse dans la voix d'un vieil oncle bourru... Tirer parti des événements, grands ou petits.

S'offrir des haltes

Oui. Pourquoi pas un moment de répit? Si on se donnait enfin le droit de s'étendre avec un bon livre, de se prélasser au son d'une musique apaisante, de faire la grasse matinée, ou simplement de rêvasser dans un coin moëlleux du salon?
Prenons le temps de respirer, longuement, profondément... Disparus les tracas de la semaine! Évanoui le grondement du trafic!
Va pour une petite promenade dans sa tête, un petit cinéma en couleur pour soi tout seul. Finis le bruit, les efforts et l'agitation. Ah! qu'on est bien! Voilà que les paupières s'alourdissent... Les «bras de Morphée» sont grands ouverts... On va flotter, s'envol... Drrrrring! V'là le téléphone qui sonne! La prochaine fois, on pensera à le débrancher pour une petite heure.

Le fameux «non», vous connaissez? Tout petit mot si difficile à prononcer... On commence par dire des «si tu veux» de plus en plus exaspérés. On apprend peu à peu à glisser: «Mais j'aimerais mieux pas.» Puis on s'habitue tranquillement à dire non quand il le faut. «Non, je ne garderai pas Sébastien tous les dimanches»... «Non, je ne veux plus faire d'heures supplémentaires.... Voilà, c'est sorti!

Et c'est ainsi que, d'un jour à l'autre, on apprend à mieux mordre dans la vie, à se faire du bien, à découvrir toutes sortes de plaisirs. Histoire de ne pas laisser passer le bonheur à côté de soi. Il y en a pour tout le monde, suffit de connaître les portes par où le laisser entrer.

ÊTES-VOUS HEUREUX?

Vivre dans le présent

Croire en sa bonne étoile

Décider plutôt que subir

Faire face plutôt que fuir

Se fier à son intuition

Tirer parti de la vie

S'offrir des haltes

S'affirmer

Laisser couler

Explorer sans limites

Oser essayer

Aller à la rencontre

Prendre les bagatelles avec humour

Apprendre à recevoir

Et c'est ainsi que, d'un jour à l'autre, on apprend à mieux mordre dans la vie, à se faire du bien, à découvrir toutes sortes de plaisirs. Histoire de ne pas laisser passer le bonheur à côté de soi. Il y en a pour tout le monde, suffit de connaître les portes par où le laisser entrer.

Objets pour symboliser les 14 ingrédients du bonheur

Ingrédients du bonheur	Objets suggérés
1. Vivre dans le présent	- Cadran
2. Croire en sa bonne étoile	- Étoile
3. Décider plutôt que subir	- Livre de Guy Lafleur - Chapeau de capitaine - Volant
4. Faire face plutôt que fuir	- Linge rouge du toréador - Photo d'un face à face entre un warrior et un soldat (journaux août '90)
5. Se fier à son intuition	- Gros nez pointu
6. Laisser couler	- Parapluie
7. Explorer sans limites	- Une paire de jumelles
8. Oser essayer	- Un parachute - Des patins à roulettes - Un super-manège à la Ronde
9. Aller à la rencontre	- Une tasse de café
10. Prendre les bagatelles avec humour	- Échapper un oeuf... ou presque
11. Apprendre à recevoir	- Un cadeau emballé
12. Tirer parti de la vie	- Confiture-maison (ou autre gâteries) - Fleurs
13. S'offrir des haltes	- Un bon livre - Une pièce de musique relaxante
14. S'affirmer	- NON écrit sur une feuille

Voilà des suggestions. À vous d'en inventer d'autres!